

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Приветненская школа» города Алушты

<p>ПРИНЯТО на заседании МО учителей естественно-математического цикла</p> <p>Руководитель МО _____ Мамбетова А.О. протокол от « » _____ 2022года № _____</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Куликова И.И. « » _____ 2022года</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МОУ «Приветненская школа» города Алушты _____ Дюдина О.Л. приказ от « » _____ 2022года № _____</p>
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» 9а класс
на 2022/2023 учебный год

составитель
Дюдин Андрей Валерьевич
Учитель физической культуры

АЛУШТА
2022

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- 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 приемах самоконтроля;
- представлений 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.

Содержание программного материала

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть. Программа состоит из двух разделов: теоретической части «Основы знаний о физической культуре» и практической части «Двигательные умения, навыки и способности». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Программный материал по этому разделу — осваивается в каждой четверти на первых уроках 8-10 минут, в течение четверти по ходу некоторых уроков по 3-5 минут. Содержание раздела практической части ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья учащихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», « Спортивные игры». Упражнения на брусьях в виде «Гимнастика» равномерно распределены на другие виды гимнастических упражнений.

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура и олимпийское движение в современной России. Росто–весовые показатели, основные органы человека. Влияние физических упражнений на основные показатели организма. Здоровье и здоровый образ жизни. Самоконтроль. Первая помощь при травмах. Основные двигательные способности: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость. Виды спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, волейбол, футбол.

Социокультурные основы

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Спортивная подготовка. Общие представления о спортивной форме и ее структурных компонентах (физической, технической и психологической подготовленности). Основы самостоятельной подготовки к соревновательной деятельности, правила индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), их распределение в режиме дня и недели (простейшие представления о циклах занятий). Предстартовое состояние, «второе дыхание».

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы; воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях волейболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Футбол. Терминология футбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях футболом.

Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях футболом.

Гимнастика с элементами акробатики. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.

Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль, помощь, страховка и само страховка при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Приемы саморегуляции.

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Совершенствование навыков и умений в планировании индивидуальных систем занятий физической культурой (по выбору, с учетом собственных интересов и потребностей в укреплении здоровья, физическом и спортивном совершенствовании).

Подготовка мест занятий, отбор инвентаря и оборудования, их соотнесение с задачами и содержанием занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самоконтроль с применением функциональной пробы, антропометрические измерения.

Тестирование двигательной подготовки.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы дыхательной гимнастики. Индивидуальные комплексы упражнений на регулирование массы тела и коррекцию телосложения с учетом

индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, органов дыхания, кровообращения и зрения — близорукость).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Легкая атлетика.

Беговые упражнения: высокий и низкий старт; стартовый разгон; бег 30-100 м; эстафетный бег; кроссовый бег; бег на средние дистанции 200-800м;

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега;

Метание: метание гранаты с места на дальность, с разбега;

Упражнения общефизической подготовки.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении;

Висы и упоры: вис согнувшись, прогнувшись; подтягивания в висе лежа;

Акробатические упражнения и комбинации: сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов;

Упражнения на развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов; упражнения с партнером, акробатические.

Упражнения общефизической подготовки.

Современные оздоровительные системы: Упражнения корригирующего назначения: для исправления осанки, «подтягивания» отстающих мышечных групп, устранения ригидности в суставных движениях, для развития дыхательной функции. Комплексы дыхательной гимнастики.

Упражнения общефизической подготовки.

Баскетбол. Совершенствование ловли и передачи мяча: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях);

Совершенствование техники ведения мяча: варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники бросков мяча: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника;

Совершенствование техники защитных действий: действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание);

Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом;

На совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Упражнения общефизической подготовки.

Волейбол. Совершенствование техники приема и передач: варианты техники приема и передач;

Совершенствование техники подач: варианты подач мяча;

Совершенствование техники нападающего удара: варианты нападающего удара через сетку;

Совершенствование техники защитных действий: варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка;

Совершенствование тактики игры: индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите;

На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей: игра по упрощенным правилам, игра по правилам;

Упражнения общефизической подготовки.

Футбол. Повторение ранее изученных технических и тактических элементов:

Техника передвижения: совершенствование разных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов (в цель в ворота, партнеру); умение рассчитывать силу удара.

Остановки мяча: совершенствование остановок мяча разными способами.

Ведение мяча: совершенствование ведения мяча разными способами, применяя отвлекающие действия (финты).

Отбор мяча: совершенствование умения определять замысел соперника, что владеет мячом.

Вбрасывание мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние к цели.

Жонглирование мячом: жонглирование мячом правой и левой ногами, бедром, одной ногой или частью туловища.

Техника игры вратаря: совершенствование техники ловли и отбивания разных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот; совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений (неожиданное и своевременное «открытие», целесообразное ведение и обведение, рациональные передачи, эффективные удары).

Групповые действия: совершенствование скорости организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи;

Тактика защиты

Индивидуальные действия: совершенствование тактических способностей и умений (своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обведению, передаче, удару).

Групповые действия: усиление защиты за счет увеличения численности игроков, которые обороняются; совершенствование согласованности действий в обороне.

Тактика вратаря: совершенствование умения определять направление возможного удара; совершенствования игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне.

Упражнения общефизической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика. Вольные упражнения: динамического характера (повороты на одной и двух ногах, повороты головы, ходьба на носках высоким шагом) и статического характера (стойки на двух и одной ноге с изменением положений рук, головы, туловища); произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений, элементов ритмической гимнастики и хореографии, танцевальных движений с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения специальной физической подготовки.

Аэробика. Комплексы различных видов аэробики.

Упражнения специальной физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях: в беге на 100 и 1000 м, прыжках в длину, кроссовом беге.

Упражнения специальной физической подготовки.

Волейбол. Командные действия в нападении и защите.

Упражнения специальной физической подготовки.

Баскетбол. Командные действия в нападении и защите: Личная защита, зонная защита, позиционное нападение. Финты.

Упражнения специальной физической подготовки.

Футбол. Отвлекающие действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учеников двигательных качеств, ввиду игрового амплуа.
 Командные действия в нападении: организация быстрого и постепенного нападения.
 Командные действия в защите: организация обороны против быстрого нападения.
 Упражнения специальной физической подготовки.

ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: историей Олимпийских игр, правилами, символикой.</p> <p>выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; технику безопасности.</p>
Общефизическая подготовка	
<p>Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</p>	<p>выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.</p>
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
<p>Юноши: из упора присев стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега; кувырок назад в стойку на руках с помощью; переворот в сторону с разбега. Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Девушки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед и назад с поворотом «в полу шпагат». Комбинации из освоенных акробатических упражнений.</p> <p>Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>выполняет: акробатические упражнения и комбинации</p> <p>играет: в подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.</p>

Висы и упоры	
<p>Юноши: упражнение на высокой перекладине: подъем переворотом силой; далее выполнить перемах одной ногой через перекладину и принять, положение сед ноги врозь (сед верхом), перемах одной, мах вперед махом назад соскок. Брусья: размахивания изгибами, махом вперед, подъем в сед ноги врозь, перемах в упор, согнуть руки, махом выпрямить, размахивание махом назад, соскок. Выполняется из размахивания в упоре на руках; повторение ранее пройденных упражнений</p> <p>Девушки: упражнения на разновысоких брусьях: вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног о верхнюю; переход в упор на н.ж.; наскок в упор на н.ж., вис, прогнувшись на н.ж. с опорой ног на верхнюю, переход в упор на н.ж., махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь; подъем переворотом махом; повторение ранее пройденных упражнений</p>	<p>выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.</p>
Лазание	
Лазание по канату в 2 приема	Выполняет: лазание по канату и 2 приема
Опорный прыжок	
<p>Юноши: прыжок, согнув ноги (козел в длину высота – 115см).</p> <p>Девушки: прыжок боком (конь в ширину, высота–110см); повторение ранее разученных опорных прыжков.</p>	<p>выполняет: технику опорного прыжка</p> <p>играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.</p>
Атлетическая и ритмическая гимнастика	
Упражнения на силовых тренажерах; упражнения с противодействием партнера с внешним сопротивлением (гантели, гири); упражнения с отягощением, равным весу собственного тела; для укрепления мышц брюшного пресса; комплексы ритмической гимнастики (девушки); комплекс упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).	выполняет: комплексы упражнений с набивными мячами; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия; комплекс ритмической гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из	выполняет: прыжки через скакалку: 54раз (м), 60раз (д); подтягивание: 9раз (м); подъем туловища из

положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	положения, лежа: 22раз (д); приседания: 11раз (м), 7раз (д); прыжки в длину с места: 205см (м), 180м (д); прыжки из полуприседа: 14раз (м), 10раза (д).
---	---

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Учащийся: владеет: знаниями о значении оздоровительного бега; знает о принципе самостоятельных занятий физическими упражнениями; Выполняет: технику безопасности;
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки.; упражнения с набивным мячом (1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками;
Бег	
Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	выполняет: бег 30м, 60м, 200-600м; повторный бег 2х200м; эстафетный бег играет: спортивные игры для развития скорости.
Прыжки	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки.; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «Фосбери-флоп», «перекидной».	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной прыжок;
Метание	

Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; спортивные игры для развития скоростных способностей	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: спортивные игры.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 52-58раз (м), 58-64раз (д); подтягивание: 8-10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 20-25раз (д); приседания: 10-14раз (м), 6-10раз (д); прыжки в длину с места: 200-220см (м), 175-190см (д); прыжки из полуприседа: 12-16раз (м), 8-12раза (д)

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Бег на средние и длинные дистанции в программе Олимпийских игр. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Учащийся: владеет: о дистанциях входящие в программу Олимпийских игр выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 10-12мин; равномерный медленный бег до 12мин; повторный бег на отрезках (исходя из целей и задач индивидуально; бег за лисой, бег со сменой лидера; использование подвижных и спортивные игры для развития вынослив	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает: нормы ГТО.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований. Правила техники безопасности.	Учащийся: владеет: методикой развития ловкости; профилактикой травматизма; первой доврачебной помощью; правилами игры во время учебной игры; выполняет: правила техники безопасности
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	выполняет: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения баскетболиста
Технико-тактическая подготовка	
Различные способы: передвижений, ловли и передач мяча, ведение и броски в условиях жесткого сопротивления защитников; штрафные и дальние броски; «двойной» шаг. Тактические действия в игре	выполняет: различные способы: передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игры играет: учебная игра 5х5 по упрощенным правилам баскетбола, игры и игровые задания: 2:1, 3:1,3:2,3:3.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из вися; подъем туловища из положения, лежа (девочки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
6 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м: юноши	3	2	1
6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3м от щита: девушки	3	2	1
6 штрафных бросков: юноши	5	2	1
девушки	4	2	1

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Развитие волейбола на современном этапе и в России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Правила техники безопасности. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о развитии волейбола на современном этапе и в России. Знаниями о профилактике травматизма и оказании доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.</p> <p>выполняет: правила техники безопасности.</p>
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	выполняет: броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя
Технико-тактическая подготовка	
<i>Техника:</i> остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча	<p>выполняет: технико-тактические действия</p> <p>играет: волейбол, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)</p>

<p>отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3)</p> <p>Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)</p>	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Прыжки через скакалку за 25сек; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа (девушки) приседания на одной ноге прыжки в длину с места; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала</p>	<p>выполняет: прыжки через скакалку: 56раз (м), 62раз (д); подтягивание: 10раз (м); подъем туловища из положения, лежа: 24раз (д); приседания: 12раз (м), 8раз (д); прыжки в длину с места: 210см (м), 185см (д); прыжки из полуприседа: 15раз (м), 11раза (д)</p>

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах: юноши	5	4	3
Девушки	4	3	2
Прием и передача мяча двумя руками снизу через сетку в парах: юноши	4	3	2
Девушки	3	2	1
Верхняя прямая подача (6 попыток): юноши	4	3	2
Девушки	3	2	1

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
<p>Основные принципы арбитража.</p> <p>Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации. Техника безопасности.</p>	<p>Учащийся:</p> <p>владеет: знаниями о российских и международных футбольных организациях; основными жестами арбитров; основными средствами профилактики травматизма на уроках</p> <p>выполняет: правила игры в футбол; безопасности на уроках футбола.</p>
Специальная физическая подготовка	
<p>Подвижные игры и эстафеты с мячом; встречные и круговые эстафеты с преодолением полосы препятствий, с переносом, расстановкой и сбором предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; в прыжке с места и с разбега; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, по упрощенным правилам с элементами футбола</p>	<p>владеет: техникой выполнения упражнений;</p> <p>выполняет: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой, ногой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; играет: подвижные игры («День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «вытолкнет из круга», «Охотники и утки» и другие) и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Передвижения: сочетание различных приемов передвижений с техникой владения мячом. <i>Удары</i> по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу, по катящемуся и летящему; на точность и дальность; головой по мячу; по мячу средней частью лба без прыжка и в прыжке. <i>Остановки мяча:</i> подошвой, внутренней стороной стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении. <i>Ведение мяча:</i> совершенствования изученных способов ведения мяча; <i>Отвлекающие действия (финты):</i> «уходом», «ударом», «остановкой»; отбора мяча; совершенствование изученных приемов; <i>вбрасывания</i> мяча: вброс мяча из разных исходных положений с места и после разбега;</p>	<p>выполняет: передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой, правой и левой ногами различными способами по мячу катящему и летящему в разных направлениях, по разным траекториям, с различными скоростями; на точность и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; головой по мячу: по мячу серединой частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча подошвой, внутренней сторонами стопы, бедром и грудью (для юношей) в движении; мяча в движении, выводя мяч на удобную позицию для дальнейших действий; ведение мяча, изученными способами увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки, контроля мяча и отпуская его от себя на 8-10м; отвлекающие действия (финты) в условиях</p>

<p><i>жонглирование мячом</i> ногой, бедром, головой; <i>элементы игры вратаря:</i> ловля, отбивание, перевод и выбивания мяча; выбор правильной позиции при углового, штрафного и свободного ударов; организация атаки при вводе мяча в игру;</p> <p><i>индивидуальные действия в нападении и в защите:</i> совершенствование «закрытия», «перехват» и отбора мяча;</p> <p>маневрирование на поле; умения выбрать и рационально использовать изучены технические приемы;</p> <p>групповые действия в нападении и в защите: взаимодействие с партнерами при организации атаки и обороне при выполнении соперником стандартных комбинаций; организация и построение «стенки».; совершенствование игровых и стандартных ситуаций;</p>	<p>игровых упражнений с активным поединком и обучающих игр; отбора мяча: приемы, выученные ранее, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных игр; выбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега на дальность и точность; жонглирования мячом ногой, бедром, головой; элементы игры вратаря: ловля, отражения, перевод мяча без падения и в падении; выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность; выбор из нескольких возможных решений в данной игровой ситуации правильно и рационально; индивидуальные и групповые действия</p> <p>играет: учебную игру, подвижные игры</p>
---	---

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (9 класс)

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10м сек	7.2	7.3-7.8	7.9	8.0	8.1-8.8	8.9
Бег 30м (сек)	4.7	4.8-5.1	5.2	5.0	5.1-5.4	5.5
Бег 60м секунд	8,2	8.3-9.2	9.3	9.6	9.7-10.4	10,5
Бег 500м мин						
Бег 2000м мин.	8.10	9.40	10.00	10.00	11.40	12.10
Бег 3000м мин	13.00	14.50	15.20			
Прыжки в длину с места	215	214-	189	180	179-	159

		190			160	
Подтягивание на высокой перекладине	12	8	7	18	12	11
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	36	24	23	15	10	9
Наклоны вперед из положения сидя	11	6	5	15	8	7
Подъем туловища за 1мин. Из положения лежа	49	39	38	43	34	33
Прыжок на скакалке 25сек, раз	58	56	54	66	64	
Метание мяча на дальность, (м)	40	39-34	33	27	26-21	20

Планируемые результаты:

Легкая атлетика

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Футбол

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Баскетбол

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Волейбол

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- 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.

Регулятивные УУД:

- 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.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Гимнастика

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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;
- взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
Коммуникативные УУД:
- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Лёгкая атлетика

Планируемые результаты освоения раздела.

Предметные:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные.

Регулятивные УУД:

- 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;
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Распределение часов по темам

№	Вид программного материала	Количество часов	1 четв	2 четв	3 четв	4 четв	Тематический план модуль «урок»
1	Организационно-методические знания	В процессе занятий					
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	15			11	Всемирный день бега «кросс наций» Всероссийский день ходьбы.
3	Гимнастика с элементами акробатики.	14		12	2		Всероссийский день гимнастики. День тренера.
4	Спортивные игры	28	2	4	17	5	Всероссийский день хоккея. Всемирный день футбола. День зимних видов спорта.
5	Всего часов	68	17	16	19	16	