

Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физкультура» 9 класс
Планируемые результаты изучения предмета физической культуры

Название раздела	Предметные результаты		Метапредметные результаты	Личностные результаты
	ученик научится	ученик получит возможность научиться		
Физическая культура как область знаний.	<p>Рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе.</p> <p>Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; <p>Определять</p>	<p>Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Познавательные УУД 1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи,</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной причастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, причастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России);</p>

<p>физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</p> <p>Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств</p> <p>Разрабатывать содержание</p>	<p>признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</p> <ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и 	<p>строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>3. Смысловое чтение.</p> <p>4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p>	<p>интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию);</p>
--	---	--	---

	<p>самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели</p> <p>Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального</p>	<p>физической подготовленности;</p>	<p>1. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>4. Сформированность целостного</p>
--	---	-------------------------------------	--	--

	<p>отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.</p>			<p>мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в</p>
--	--	--	--	---

				<p>чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>7. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям</p>
--	--	--	--	---

				художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности). 8.Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим	<ul style="list-style-type: none"> определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем 	Регулятивные УУД: 1. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. 2. Умение соотносить	1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

	<p>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.</p> <p>Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности.</p> <p>Составлять комплексы</p>	<p>организма;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья. • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных 	<p>свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>3. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>4. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и</p>	<p>2. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества,</p>
--	--	---	---	--

	<p>физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.</p> <p>Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.</p> <p>Тестировать показатели</p>	<p>способов лазания, прыжков и бега выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.</p> <p>2. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.</p> <p>2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и</p>	<p>ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>3. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p>
--	---	---	--	--

	<p>физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств</p>		<p>потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.</p> <p>3.Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	
Физическое совершенство	<p>выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и</p>	<ul style="list-style-type: none"> • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность; 	<p>Регулятивные УУД:</p> <p>1. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных</p>	<p>1. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное</p>

<p>учебной деятельности;</p> <p>выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);</p> <p>выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</p> <p>выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта; • проплыть учебную дистанцию вольным стилем. <p>выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p>	<p>условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>2. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.</p> <p>3. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.</p> <p>Познавательные УУД</p> <p>1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение,</p>	<p>отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</p> <p>2. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего</p>
--	--	--	---

	<p>выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);</p> <p>выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;</p> <p>выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</p> <p>выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе</p>		<p>умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.</p> <p>2. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.</p> <p>Коммуникативные УУД</p> <p>1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и</p>	<p>современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.</p> <p>3. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).</p> <p>4. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных</p>
--	--	--	---	--

	<p>прохождения тренировочных дистанций;</p>		<p>отстаивать свое мнение. 2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. 3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ)</p>	<p>компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа,</p>
--	---	--	---	---

				<p>проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).</p> <p>5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.</p> <p>6. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению.</p>
--	--	--	--	--

Содержание учебного предмета по физической культуре 9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

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

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы выгательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общезначительная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Содержание

		Количество
1	Базовая часть	102
1.1	<p>Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. <i>Естественные основы.</i> Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.</p> <p>Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.</p> <p><i>Социально-психологические основы.</i> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.</p> <p>Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.</p> <p>Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в</p>	В процессе урока

	<p>разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p><i>Культурно-исторические основы.</i> Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.</p> <p>Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.</p> <p>Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.</p>	
1.2	<p>Спортивные игры</p> <p>Баскетбол: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками в прыжке. и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метров. Вырывание и выбивание мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2,3:3,4:4,5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков трех игроков (тройка и малая восьмерка.) Игра по упрощенным правилам мини-</p>	12

	<p>баскетбола.</p> <p>Волейбол: Правила ТБ по волейболу. Жесты по волейболу. Прием мяча через сетку . Прием мяча отраженной сеткой. Верхняя прямая подача. Передачи мяча в тройках. Учебная игра. Развитие координационных способности. ловкости. прыгучести. Скоростно-силовых качеств.</p>	4
	<p>Мини-футбол:</p> <p>Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Удары по воротам указанным способами на точность попадания в цель, обманные движения. перехват мяча. Комбинация освоенных элементов ведение удар (пас) прием мяча остановка, удар головой, удар по воротам. Учебная игра. Позиционные нападения без изменений позиции игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1,3:2,3:3,2:1 с атакой и без атаки ворот. Упражнения для овладения техникой игры в мини-футбол, передачи мяча в тройках со сменой мест. Технические приемы и командно-тактические действия (индивидуальные, групповые, командные). Судейские жесты. Двусторонние игры.</p>	8
1.3	<p>Гимнастика с элементами акробатики</p> <p>Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Мальчики: ОРУ с набивным и большим мячом, (1-3 кг).гантелями, в парах, со скамейками, на стенке, подъема переворотом в упор махом и силой; акробатические соединения; опорный прыжок ноги врозь (козел в длину, высота 115 см) длинный кувырок с трех шагов разбега; из упора присев силой стойка на голове и руках,</p> <p>Девочки: ОРУ с набивным и большим мячом, (1-3 кг), ОРУ с набивным и большим мячом, (1-3 кг).гантелями, в парах, со скамейками, на стенке, гантелями, в парах, со скамейками, на стенке, булавами, большим мячом, палками Переворотом махом (девочки). Два кувырка вперед слитно; мост из положения; равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед; кувырок назад в полушпагат; опорный прыжок боком через коня (козел 110 см)</p> <p>Ритмическая гимнастика: техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного усвоения техники двигательных действий ритмической гимнастики. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными</p>	10

	<p>способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, брусьях, перекладине, гимнастическом козле и коне. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прикладно-ориентированная физкультурная подготовка. Силовая подготовка. Элементы атлетической гимнастики. Лазанье по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для; основы выполнения гимнастических упражнений</p>	
1.4	<p>Легкая атлетика</p> <p>Низкий старт. Бег с ускорением. Бег в равномерном темпе до 12 мин. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5-6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12-14 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг с учетом возрастных и половых особенностей. Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п, в цель и на дальность (обеими руками). Основы туристической подготовки.</p>	19
1.5	<p>Лыжная подготовка</p> <p>Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Попеременно двухшажный, четырехшажный ход. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 5 км. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания</p>	18

	работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	
1.6	Плавание: Упражнения для ознакомления с водой, специальные плавательные упражнения для изучения способом кроля на груди, на спине, брасса, старт пловца. ТБ на уроках плавания игры, свободное плавание, личная и общественная гигиена, самоконтроль, Способы транспортировки пострадавшего в воде. Способы плавания. Специально плавательные упражнения для изучения кроля, на груди, спине брасса. Правила соревнований.	2
2	Связанный с региональными и национальными особенностями Элементы единоборств (борьба) Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки Подвижные игры. «Выталкивание из круга» «Перетягивание в парах» Этнические и обрядовые игры Республики Татарстан. Борьба на поясах.	3
2.1	Вариативная часть	
2.2	Волейбол: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения). Передача мяча у сетки в прыжке через сетку. Прием мяча отраженной сеткой. Передачи мяча над собой, во встречных колонах. То же через сетку. Отбивание мяча кулаком через сетку. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, типа бега с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча и др.; метания в цель различными мячами, жонглирование, упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; всевозможные упражнения с мячом, выполняемые также в сочетании с бегом, прыжками, акробатическими упражнениями и др. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3. Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 20 с до 12 мин Бег с ускорениями, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки. Нижняя прямая подача мяча через сетку в Прямой нападающий	17

	<p>после подбрасывания партнера. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение с изменением позиции.</p> <p>Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски или удары в цель, ведение, сочетание приемов), Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля</p> <p>Бадминтон: Правила ТБ по бадминтону. Основные приемы игры, Перемещения стойки, хват ракетки, Короткая далекая подача</p> <p>Повторение техники высокодалекой подачи, Плоские удары. Повторение техники мягких ударов над собой укороченного быстрого удара. Комбинации высокодалеких подач. Нападающий удар мягкий удар. Общая физическая подготовка.</p>	6
Итого:		102

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Раздел, тема	Дата проведения	
		По плану	По факту
1.	Раздел: легкая атлетика Инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетики. Низкий старт.	4.09	
2.	Спринтерский бег 30 метров на результат.	5.09	
3.	Эстафетный бег. Бег по дистанции 70–80 метров.	6.09	
4.	Низкий старт. Бег 60 метров.	11.09	
5.	Прыжок в длину с 11–13 беговых шагов разбега.	12.09	
6.	Метание малого мяча на дальность.	13.09	
7.	Тестирование уровня физической подготовленности.	18.09	
8.	Метание мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.	19.09	
9.	Метание мяча на дальность. Бег 1500 метров на результат.	20.09	
10.	Бег на средние дистанции.	25.09	
11.	Раздел: баскетбол Инструктаж. Техника безопасности по баскетболу. Обучение передача мяча в движении.	26.09	
12.	Закрепление передача мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.	27.09	
13.	Совершенствование передачи мяча в движении.	2.10	
14.	Техника передачи мяча в движении. Учебная игра в баскетбол	3.10	
15.	Закрепление ведения мяча правой, левой рукой.	4.10	
16.	Повторение техники ведения мяча правой, левой рукой.	9.10	
17.	Обучение нападения быстрым прорывом. Техника ведения правой, левой	10.10	

	рукой.		
18.	Повторение техники нападения быстрым прорывом.	11.10	
19.	Обучение броска мяча в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	16.10	
20.	Закрепление броска мяча в прыжке.	17.10	
21.	Повторение техники броска мяча в прыжке. Учебная игра в баскетбол.	18.10	
22.	Техника броска мяча в прыжке. Соревновательная игра в баскетбол.	23.10	
23.	Раздел: волейбол Инструктаж. Техника безопасности по волейболу. Обучение сочетания перемещений с передачей.	24.10	
24.	Закрепление сочетания перемещений с передачей. Учебная игра в волейбол.	25.10	
25.	Повторение техники сочетания перемещений с передачей. Учебная игра в волейбол.	29.10	
26.	Техника сочетания перемещений с передачей. Учебная игра в волейбол.	7.11	
27.	Закрепление передаче мяча в прыжке через сетку. Учебная игра в волейбол.	8.11	
28.	Обучение приёма мяча отраженной сеткой. Учебная игра в волейбол.	13.11	
29.	Техника передачи мяча в прыжке через сетку. Учебная игра в волейбол.	14.11	
30.	Обучение верхней прямой подачи. Учебная игра в волейбол.	15.11	
31.	Техника приёма мяча отраженной сеткой. Учебная игра в волейбол.	20.11	
32.	Повторение техники верхней прямой подачи.	21.11	
33.	Обучение передачи мяча спиной к цели.	22.11	
34.	Техника верхней прямой подачи. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	27.11	
35.	Повторение техники передачи мяча спиной к цели.	28.11	
36.	Техника передачи мяча спиной к цели. Учебно-тренировочная игра в волейбол.	29.11	
37.	Верхняя прямая подача.	4.12	

38.	Повторение техники верхней прямой подачи.	5.12	
39.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	6.12	
40.	Нападающий удар при встречных передачах.	11.12	
41.	Учебно-тренировочная игра в нападение через зону.	12.12	
42.	Техника нападающего удара при встречных передачах.	13.12	
43.	Соревновательная игра в волейбол. Игра в нападений.	18.12	
44.	Раздел: Лыжная подготовка Инструктаж. ТБ по л/подготовке. Попеременно двухшажный ход. Игры на лыжах.	19.12	
45.	Попеременно двухшажный ход. Игры на лыжах.	20.12	
46.	Техника попеременно двухшажного хода. Подтягивание – зачет.	25.12	
47.	Техника одновременно одношажного хода.	26.12	
48.	Повторение техники одновременно одношажного хода.	9.01	
49.	Техника преодоления контр уклонов.	10.01	
50.	Обучение попеременно четырехшажного хода.	15.01	
51.	Закрепление попеременно четырехшажного хода.	16.01	
52.	Прохождение дистанции 4 км.	17.01	
53.	Техника одновременного двухшажного конькового хода.	22.01	
54.	Повторение техники одновременного двухшажного конькового хода.	23.01	
55.	Лыжные гонки 5 км без учета времени.	24.01	
56.	Повторение одновременного двухшажного конькового хода.	29.01	
57.	Развитие скоростной выносливости с этапом 800 м.	30.01	
58.	Развитие общей выносливости. прохождением дистанции до 5 км.	31.01	
59.	Повторение техники попеременно двухшажного хода.	5.02	
60.	Лыжные гонки на дистанции 3 км классическим ходом.	6.02	

61.	Лыжные гонки 3 км коньковым ходом.	7.02	
62.	Раздел: гимнастика Инструктаж. Техника безопасности по гимнастике. Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках.	12.02	
63.	Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (девочки).Из упора присев стойка на голове и руках техника. Акробатические элементы.	13.02	
64.	Равновесие на одной ноге, кувырок назад в полу шпагат (девочки).Из упора присев стойка на голове и руках техника. Акробатические элементы.	14.02	
65.	Акробатические соединения 3-4 элементов.	19.02	
66.	Техника соединения акробатических элементов.	20.02	
67.	Опорный прыжок боком через козла (девочки), согнув ноги через козла (мальчики.).	21.02	
68.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	26.02	
69.	Техника опорного прыжка боком через козла (девочки), согнув ноги через козла (мальчики). Наклон вперед из положения стоя на гим. скамейке-зачет.	27.02	
70.	Акробатические соединения 3-4 элементов.	28.02	
71.	Акробатические соединения 3-4 элементов.	4.03	
72.	Раздел: бадминтон-6 ч. Инструктаж. Техника безопасности по бадминтону. Повторение техники хвата ракетки. Стойки перемещений.	5.03	
73.	Повторение удара короткой подачи над головой.	6.03	
74.	Обучение плоским ударам Повторение техники. мягким ударам перед собой.	11.03	
75.	Закрепление плоским ударам Повторение перемещениям вперед к сетке с возвращением в центральную позицию.	12.03	
76.	Повторение техники мягких ударов с перемещений вперед.	13.03	
77.	Комбинации: высокодалекая подача, нападающий удар, мягкий удар	19.03	

	(подставка).		
78.	Раздел: единоборства (национальная борьба)-3 ч. Инструктаж. Техника безопасности по единоборству. Стойки, перемещения в стойке. Захваты и освобождения.	20.03	
79.	Приемы, Захваты и освобождения.	1.04	
80.	Приемы. Защита и контрприемы.	2.04	
81.	Раздел: мини футбол Инструктаж. Техника безопасности по мини футболу. Обучение удару по летящему мячу. Игра в футбол.	3.04	
82.	Закрепление удару по летящему мячу.	8.04	
83.	Повторение техники ударов по летящему мячу. Учебная игра в мини-футбол.	9.04	
84.	Техника удара по летящему мячу. Учебная игра в мини-футбол.	10.04	
85.	Обучение удару по мячу головой.	15.04	
86.	Техника обманных движений. Закрепление удару по мячу головой.	16.04	
87.	Повторение техники дару по мячу головой.	17.04	
88.	Техника удара по мячу головой Закрепление удару головой.	22.04	
89.	Раздел: легкая атлетика Инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетики. Бег на короткие дистанции.	23.04	
90.	Бег на короткие дистанции.	24.04	
91.	Обучение прыжка в высоту.	29.04	
92.	Закрепление прыжка в высоту.	30.04	
93	Промежуточная аттестация на весь курс 9 класса.	1.05	
94.	Повторение техники прыжков в высоту. Бег 60 м на результат.	6.05	
95.	Техника прыжков в высоту. Обучение метание мяча на дальность.	7.05	

96.	Закрепление метание мяча на дальность с разбега. Бег 1000 м на результат.	8.05	
97.	Специальные беговые упражнения. Кросс 1500 метров.	13.05	
98.	Раздел: плавание Инструктаж. Техника безопасности по плаванию. Способы плавания. Кроль на груди. Итоговый зачет	14.05	
99.	Специально плавательные упражнения, для изучения плавания	15.05	
100.	Промежуточная аттестация	20.05	
101.	Итоговое занятие	21.05	
102.	Подведение итогов	22.05	

Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30м (сек)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
Прыжок в длину с разбега	340	355	415	340	290	275
Бег 1500 метров	5.50	7.00	7.20	6.14	7.29	7.55
Подтягивание на перекладине	14	12	10	18	12	10
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Поднимание и опускание туловища из положения лежа за (1 мин.)	49	39	35	43	34	31
Бег на лыжах 3 км	16.30	17.40	18.50	19.30	21.30	19.30
Тест на гибкость (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке)	11	6	4	15	8	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	36	24	20	15	10	8
Бег 60 метров	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
Прыжок в длину с места	215	190	170	180	160	150
Бег 2000 метров	8.10	9.40	10.00	10.00	11.40	12.10