



В программе учтены региональные особенности содержания образования, на которые отведено 10-15% учебного времени, не менее 0,5 часа на изучение каждой темы. Подготовка к результативной сдаче норм ВФСК ГТО.

## **Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

#### ***Обучающийся 9-го класса 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.

#### ***Обучающийся 9-го класса 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:***

#### ***Обучающийся 9-го класса 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.

***Обучающийся 9-го класса получит возможность научиться:***

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол,

баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Физическое совершенствование:***

***Обучающийся 9-го класса 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 передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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.

***Обучающийся 9-го класса получит возможность научиться:***

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

#### ***Основы знаний о физической культуре***

В начале учебного года учитель проводит диагностическое тестирование уровня физической подготовленности учащегося с фиксированием результатов в рабочем журнале (например: нормативная база комплекса «ГТО»).

Домашние задания для самостоятельного выполнения физических упражнений учащиеся получают на уроках физической культуры. Они предусматривают постепенный рост результативности, должны быть направлены на повышение двигательного режима доступных для выполнения в домашних условиях. Домашние задания задаются на серию уроков на основе пройденного материала и нормативной базы комплекса «ГТО». Контролем за выполнением домашнего задания является отслеживание динамики физического состояния учащихся: прирост результатов в овладении двигательными действиями и показателями физической подготовленности. Например, для улучшения результатов подтягивания нужно тренироваться не меньше месяца, для этого не реже 1-го раза в месяц проводить контроль с выставлением оценки.

#### ***Естественные основы***

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

#### ***Социально-психологические основы***

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

#### ***Культурно-исторические основы***

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям

#### ***Волейбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

#### ***Баскетбол***

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий

### *Гимнастика*

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

### *Легкая атлетика*

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### *Кроссовая подготовка*

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

### *Спортивные игры*

**Баскетбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Волейбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

**Футбол:** технические действия без мяча и с мячом; тактические действия в игре по упрощенным правилам.

## **Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти,

осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ (13-15 лет)**

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ золотой значок	МАЛЬЧИКИ серебряный значок	МАЛЬЧИКИ бронзовый значок	ДЕВОЧКИ золотой значок	ДЕВОЧКИ серебряный значок	ДЕВОЧКИ бронзовый значок
<b>1</b>	Бег на 60 метров (секунд)	8,7	9,7	10,0	9,6	10,6	10,9
<b>2.1</b>	Бег на 2 километра (мин:сек)	9:00	9:30	9:55	11:00	11:40	12:10
<b>2.2</b>	или бег на 3 километра	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	-	-	-
<b>3.1</b>	Прыжок в длину с разбега (см)	390	350	330	330	290	280
<b>3.2</b>	или прыжок в длину с места (см)	200	185	175	175	155	150
<b>4.1</b>	Подтягивание на высокой перекладине (кол- во раз)	10	6	4	-	-	-
<b>4.2</b>	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол- во раз)	-	-	-	18	11	9
<b>4.3</b>	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
<b>5</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	47	36	30	40	30	25
<b>6</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию  
двигательных качеств по предмету «Физическая культура» для 9  
классов**

клас с	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,0 0	11,2 0	12,0 5
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	



## Тематическое планирование

№ ур <sup>о</sup> ка	Тема урока	Количес <sup>т</sup> -во часов	Дата проведения	
			план	факт
<b>I ч.</b>	<b><i>Легкая атлетика</i></b>	1		
1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Основы знаний.			
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон (совершенствование).	1		
3.	Совершенствование техники низкого и высокого старта. Учёт спортивного норматива: бег 30 метров.	1		
4.	Развитие скоростных способностей. Совершенствование техники стартового разгона.	1		
5.	Совершенствование высокой и низкой старта. Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	1		
6.	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
7.	Развитие скоростной выносливости. Национальная игра: Шыгыачь (Скачки), Чъэн (Бегать).	1		
8.	Совершенствование метания гранаты на дальность.	1		
9.	Учёт спортивного норматива: метание гранаты на дальность.	1		
10.	Развитие скоростной выносливости.	1		
11.	Развитие скоростно-силовых качеств.	1		
12.	Развитие скоростных способностей. Учёт спортивного норматива: бег 100м.	1		
13.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Национальная игра: «Выбивать бревно».	1		
14.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
15.	Кроссовая подготовка. Игра «мини-футбол»	1		
16.	Учёт спортивного норматива: бег 2000м.	1		
<b>II ч</b>	<b><i>Баскетбол</i></b>	1		
17.	Правила техники безопасности .Основы знаний. Стойки и передвижения, повороты, остановки.			
18.	Совершенствование ведение мяча, ловли и передачи мяча. Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	1		
19.	Бросок мяча, бросок мяча в движении. Штрафной бросок.	1		
20.	Закрепление штрафного броска. Игра.	1		
21.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча.	1		

22.	Совершенствование техники бросков мяча в движении. Урок-тестирование: бросков мяча в движении.	1		
23.	Совершенствование техники бросков мяча с двух шагов. Ведение и передача мяча.	1		
24.	Бросок мяча в движении. Урок-тестирование: бросок мяча с двух шагов.	1		
25.	Совершенствование техники бросков мяча различными способами, штрафного броска. Техника защитных действий. Тактика игры.	1		
26.	Тактика игры. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэс шыу (Пеший всадник)	1		
27.	Зонная система защиты. Тактика игры. Учебная игра.	1		
28.	<b>Гимнастика</b> Правила ТБ на уроке гимнастики. СУ. Основы знаний. Развитие двигательных качеств.	1		
29.	Упражнения в висячем положении и упорах. Прыжок в высоту способом «Перешагивания».	1		
30.	Обучение переворотам в подвешенном положении дугой. Упражнения для развития гибкости, кувырки (совершенствование).	1		
31.	Упражнения для развития гибкости. Учёт спортивного норматива: наклон на гибкость.	1		
32.	Упражнения в висячем положении и упорах. Обучение стойке на голове и руках. Совершенствование стойки на лопатках.	1		
33.	Совершенствование комплекса акробатических упражнений №1, №2. Упражнения в равновесии. Обучение опорным прыжкам.	1		
34.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №1, №2. Прыжок способом «согнув ноги», «ноги врозь» через козла в длину и ширину (110-115 см).	1		
35.	Учёт спортивного норматива: прыжок способом «согнув ноги» через козла в длину и ширину (высотой 110-115 см.). Национальная игра: Чын (Волчок), Псынэ (Колодец).	1		
36.	Упражнения в висячем положении и упорах (совершенствование). Комплекс акробатических упражнений №3, №4.	1		
37.	Урок-тестирование: комплекс акробатических упражнений №3, №4. Национальная игра: Джанкылыщ (Захват противника), Пхъэон (Бить по дереву)	1		
38.	Совершенствование упражнений в равновесии. Обучение лазанию по канату различными способами.	1		
39.	Урок - тестирование: техника лазания по канату, приседание на одной ноге.	1		
40.	Развитие силовых способностей. Учёт спортивного норматива: сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		
41.	<b>Волейбол.</b> Правила ТБ. СУ. Основы знаний. История и правила игры в волейбол.	1		

42.	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча.	1		
43.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
44.	Приема мяча после подачи. Учёт спортивного норматива: подъём туловища из положения лежа.	1		
45.	Верхняя прямая подача мяча. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	1		
46.	Совершенствование верхней прямой подачи. Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с места.	1		
47.	Урок- тестирование: верхняя прямая подача мяча. Национальная игра:), Къан - къангъэбыль (Прятки), Къэрэу - къэрэу (Журавли - журавушки)	1		
48.	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1		
49.	Развитие двигательных качеств в играх (ловкости, координации, быстроты). Учёт спортивного норматива: прыжок на скакалке.	1		
50.	Учебная игра. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэшыу (Пеший всадник).	1		
51.	Тактика игровых действий. Учебная игра.	1		
52.	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Основы знаний.	1		
53.	Совершенствование техники низкого старта. Учет спортивного норматива: бег 30 м.	1		
54.	Развитие силовых способностей. Национальная игра: Шыу (Всадники), Лъэшыу (Пеший всадник).	1		
55.	Развитие силовой выносливости. Учёт спортивного норматива: подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине.	1		
56.	Совершенствование низкого и высокого старта. Стартовый разгон. Учёт спортивного норматива: «Челночный бег 4*9 м. на время.	1		
57.	Финальное усилие. Эстафетный бег.	1		
58.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
59.	Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
60.	Переменный бег. Учёт спортивного норматива: 60м. на время.	1		
61.	Развитие скоростно-силовых качеств. Национальная игра:), Къан - къангъэбыль (Прятки), Къэрэу - къэрэу (Журавли - журавушки)	1		
62.	Переменный бег. Учет спортивного норматива: бег 100 м.	1		
63.	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1		
64.	Развитие скоростно-силовых качеств. Учёт спортивного норматива: прыжок в длину с разбега.	1		
65.	Гладкий бег. Учет спортивного норматива: 1000м (м), 500 м (д). Правила и история игры в «Мини-футбол».	1		

66.	Обучение игры в «Мини-футбол».	1		
67.	Игра «Мини-футбол».	1		
68.	Игра «Мини-футбол».	1		
69.	Кроссовая подготовка. Игра «Мини-футбол».	1		
70.	Учет спортивного норматива: бег 2000м.	1		