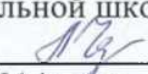


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Гамовская средняя общеобразовательная школа  
Пермского муниципального района Пермского края

**Согласовано**

Заместитель директора по УВР  
МОУ Гамовской средней  
общеобразовательной школы  
Черемных Л.В.   
«10» сентября 2014 года

**Утверждаю**

Директор  
МОУ Гамовской средней  
общеобразовательной школы  
Г.М. Микова   
Приказ № 200 / от «10» сентября  
2014 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по физической культуре  
9 класс

Комплексная программа физического воспитания  
учащихся 1-11 классов, В.И. Лях  
(М.: Просвещение, 2009)

Составитель:

Субботин Алексей Николаевич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной  
категории

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре основана на следующих документах:

1. Федеральном компоненте государственных образовательных стандартов основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденном приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования от 5 марта 2004г. № 1089.

2. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре. Кроме выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения

полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 5 – 9 и составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

### **Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов.**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (5-11 классы)**

№	Вид программного материала	Кол-во часов		
		классы		
		9 класс		
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>		
1.1	Основы знаний о физической культуре			
1.2	Волейбол	26		
1.3	Гимнастика	10		
1.4	Легкая атлетика	24		
1.5	Лыжная подготовка	18		
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>		
2.1	Баскетбол	27		
	<b>Итого</b>	<b>105</b>		

**Распределение учебного времени по четвертям  
3 часа в неделю (105 ч. 9-11 классы)**

Вид программного материала	1четверть (24 ч.)	2четверть (24 ч.)	3четверть (33 ч.)	4четверть (24ч.)
1. Легкая атлетика	12			12
2. Баскетбол	7	7	6	7
3. Волейбол	5	7	9	5
4. Гимнастика		10		
5. Лыжная подготовка			18	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

№	Тема урока	Дата проведения
	<b>2 четверть-24 ч.</b>	
	<i>Легкая атлетика (12 ч.)</i>	
1	Вводный. Техника безопасности во время занятий физической культурой.	<b>2.09 по 6.09</b>
2	Стартовый разгон. Бег по дистанции.	
3	Низкий старт. Бег 30м с низкого старта.	<b>8.09 по 13.09</b>
4	Эстафетный бег.	
5	Бег 60 м на результат.	
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега (отталкивание). Метание малого мяча на дальность с места.	
7	Прыжок в длину с разбега (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	<b>15.09 по 20.09</b>
8	Прыжок в длину на результат.	
9	Метание мяча с места и с разбега на дальность.	
10	Бег на средние дистанции (1500м-д., 2000м-м.)	<b>22.09 по 27.09</b>
11	Бег 1000 м на результат.	
12	Зачетный урок.	
	<i>Баскетбол (7ч.)</i>	
13	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	<b>29.09 по 4.10</b>
14	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра	
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	

16	Штрафной бросок. Бросок одной руками от плеча в прыжке. Учебная игра.	<b>6.10 по 11.10</b>
17	Бросок мяча двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра.	
18	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3.	
19	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 3х3	<b>13.10 по 18.10</b>
<b>Волейбол (5ч.)</b>		
20	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Учебная игра.	
21	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
22	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	<b>20.10 по 25.10</b>
23	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	
24	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
<b>2 четверть-24 ч.</b>		
<b>Гимнастика (10 ч.)</b>		
25	Висы. Строевые упражнения.	<b>27.10 по 8.11</b>
26	Развитие силовых способностей.	
27	Подтягивания в висе на результат.	
28	Прыжок ноги врозь (м.), прыжок боком (д.).	<b>10.11 по 15.11</b>
29	Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.), прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.).	
30	Оценка техники опорного прыжка.	
31	Акробатика. Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	<b>17.11 по 22.11</b>
32	Из упора присев стойка на голове и руках (м.). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
33	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	
34	Длинный кувырок с трех шагов (м). Равновесие на одной руке, кувырок назад в полушпагат (д.)	<b>24.11 по 29.11</b>
<b>Баскетбол (7 ч.)</b>		
35	Сочетание приемов передвижений и остановок. Учебная игра.	
36	Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	
37	Сочетание передач, ведения и бросков. Учебная игра.	<b>1.12 по 6.12</b>
38	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.	
39	Штрафной бросок. Учебная игра.	
40	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействия 4х4.	<b>8.12 по 13.12</b>
41	Двусторонняя игра.	
<b>Волейбол (7 ч.)</b>		
42	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Учебная игра.	
43	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	<b>15.12 по 20.12</b>
44	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
45	Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	
46	Игра в нападении через третью зону.	<b>22.12 по 27.12</b>
47	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
48	Двусторонняя игра.	
<b>3 четверть-33 ч.</b>		
<b>Лыжная подготовка (18 ч.)</b>		
49	Беседа о правилах поведения на занятиях по лыжной подготовке.	<b>12.01 по 17.01</b>

50	Техника одновременного и попеременного двухшажного хода.	
51	Прохождение дистанцию 2 км со средней скоростью.	
52	Техника выполнения одновременного двухшажного хода.	<b>19.12 по 24.12</b>
53	Обучение переходам с одного хода на другой ход.	
54	Прохождение дистанции до 2 км с 2-3 ускорениями до 200 м.	
55	Оценить технику попеременного двухшажного хода.	<b>26.12 по 31.12</b>
56	Попеременный четырехшажный ход.	
57	Оценить умение выполнять переход с одного хода на другой.	
58	Техника преодоления контруглов.	<b>2.02 по 7.02</b>
59	Соревнование на дистанции 1 км.	
60	Попеременный четырехшажный ход.	
61	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	<b>9.02 по 14.02</b>
62	Техника подъемов и спусков ранее изученными приемами.	
63	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	<b>16.02 по 21.02</b>
64	Оценка техники попеременного четырехшажного хода.	
65	Техника торможения и повороты на склоне изученными способами.	
66	Прохождение дистанции до 5 км.	
	<u>Резервные уроки при t ниже 14 *:</u>	
	1.ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
	2.Броски б/мяча одной рукой в прыжке с сопротивлением.	
	3.ОФП. Прыжки через скакалку.	
	4.Развитие скоростно-силовых качеств.	
	5.Развитие выносливости.	
	6.Бег 6 мин.	
	<b>Баскетбол (6 ч.)</b>	
67	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	<b>23.02 по 28.02</b>
68	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением Учебная игра.	
69	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.	
70	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	<b>2.03 по 7.03</b>
71	Взаимодействие трех игроков в нападении. Правила баскетбола.	
72	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	
	<b>Волейбол (9 ч.)</b>	
73	Нижняя прямая подача, прием мяча. Учебная игра.	<b>9.03 по 14.03</b>
74	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
75	Двусторонняя игра.	
76	Стойки и передвижения игрока.	<b>16.03 по 21.03</b>
77	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
78	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
79	Оценка техники нижней прямой подачи.	<b>23.03 по 4.04</b>
80	Игра в нападении через третью зону.	
81	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	
	<b>4 четверть-24 ч.</b>	
	<b>Баскетбол (7 ч.)</b>	
82	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра	<b>6.04 по 11.04</b>
83	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра.	
84	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	
85	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная	<b>13.04 по 18.04</b>

86	игра. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	<b>20.04 по 25.04</b>
87	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	
88	Двусторонняя игра в баскетбол. <b>Волейбол (5 ч.)</b>	
89	Комбинации из передвижений игрока. Учебная игра.	<b>27.04 по 30.04</b>
90	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Учебная игра.	
91	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	
92	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	
93	Игра в нападении через 4 зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. <b>Легкая атлетика (12 ч.)</b>	<b>4.05 по 8.05</b>
94	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов(отталкивание). Метание мяча на дальность с разбега.	
95	Прыжок в высоту (переход планки). Метание мяча на дальность с разбега.	
96	Прыжок в высоту (приземление). Метание мяча на дальность с разбега.	<b>11.05 по 16.05</b>
97	Оценка метания мяча на дальность. Прыжок в высоту с разбега.	
98	Прыжок в высоту с разбега на результат.	
99	Бег на средние дистанции – 1000м.	<b>18.05 по 23.05</b>
100	Бег на дистанцию 2000м на результат.	
101	Бег 30 м с низкого старта.	
102	Бег 60 м на результат.	
103	Эстафетный бег.	
104	Зачетный урок.	
105	Резервный урок	

**Годовое распределение  
сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания  
при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Классы				час.
		5–	7	8	9	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2	2	2	8
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	2	2	2	8
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств					
	- Скорость	8	8	8	8	32
	- Сила	8	8	8	8	2
	- Выносливость	11	11	11	11	44
	- Координация	6	6	7	7	26
	- Гибкость	2	2	2	2	8
	- Скоростно-силовые	8	8	8	8	32

<b>Итого по разделу двигательных способностей:</b>		<b>47</b>	<b>47</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>190</b>
Способы физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх					
	- Гимнастика, акробатика	9	9	9	9	36
	- Футбол	7	7		7	28
	- Баскетбол	9	9	9	9	36
	- Волейбол	14	14	14	14	56
	- Лёгкая атлетика	7	7	7	7	28
	- Подвижные игры	1	1			2
<b>Вариативная часть:</b>						
	- Лёгкая атлетика	7	7	7	7	28
	- Волейбол	1	1	1	1	4
	- «Стритбол»	2	2	2	2	8
-Подведение итогов учебного года		1	1	1	1	4
<b>ИТОГО:</b>		<b>58</b>	<b>58</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>230</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>420</b>

### Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физическая способность	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	5,0
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	8,7—8,3	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,4—8,0	8,0	10,0	9,4—9,0	8,6
			15	8,6		7,7	9,9	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300



5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11 12 13 14 15	2 и ниже 2 2 3 4	6—8 6—8 5—7 7—9 8—10	10 и выше 10 9 11 12	4 и ниже 5 6 7 7	8—10 9—11 10—12 12—14 12—14	15 и выше 16 18 20 20
6	Силы	Подтягивание: на высокой перекладине маль. на низкой (девочки)	11 12 13 14 15	1 1 1 2 3	4—5 4—6 5—6 6—7 7—8	6 и выше 7 8 9 10	4 и ниже 4 5 5	10—14 11—15 12—15 13—15 12—13	19 и выше 20 19 17 16

### Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	165
	Прыжок в длину с места, см	180	18
К выносливости	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	8 мин 50 с	10 мин 20 с
К координации	Кроссовый бег 2 км	10,0	14,0
	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	12,0	10,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м		

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал

по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

***В результате изучения физической культуры ученик должен: (из Стандарта основного общего образования)***

**знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009

**Учебники:**

1. В.И.Лях, Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для учащихся общеобразовательных организаций - М. Просвещение, 2013
2. Оборудование для практических занятий