

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Отдел образования администрации муниципального образования

«Новосергиевский район Оренбургской области»

МОБУ "Лапазская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



С.А. Жакулин

Протокол № 5
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



Н.В.Тюркина

Протокол № 9
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



О.В. Аловягина

Приказ № 86
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6156978)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- на основе комплексной программы физического воспитания учащихся д.п.н. В. И Ляха, А.А. Зданевича (авторы-составители: А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова – Изд. 3-е, испр. – Волгоград: Учитель, 2016.)

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: В.И. Лях Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского, Москва «Просвещение» 2018 г, В.И. Лях Физическая культура 8-9 классы Москва «Просвещение» 2018 г.

Содержание программного материала состоит из 2-х основных частей: базовый 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 учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, пионербол). Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном

процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

В рабочую программу учебного предмета физическая культура включена адаптированная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ (из АООП ООО с ОВЗ (сохранённый интеллект)).

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих **задач**:

□ 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 способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

□ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

□ выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

□ 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.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 5 – 9 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые социальные сообщества;

участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастной компетенции с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

□ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

□ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

□ формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

□ осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры

В области познавательной культуры:

□ владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

□ владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

□ владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

□ способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

□ способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

□ владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

- владение умениями: о в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном 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»; проплывать 50 м;
- о в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 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;

□ о в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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);

□ о в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

□ о в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

□ демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

□ владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

□ владеть способами 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;

□ владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы 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.

Метапредметные результаты

□ умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

□ умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

□ умение соотносить 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;

□ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

□ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

□ умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

□ умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;

□ умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

□ умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

□ овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

□ понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

□ понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

□ бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

□ проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

□ ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

□ добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

□ приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

□ закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

□ знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

□ понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

□ восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

□ владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

□ владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

□ владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника

В области физической культуры:

□ владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

□ владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

□ владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

□ понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

□ овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

□ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь

при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

□ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

□ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умение использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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

В области познавательной культуры:

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

□ знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

□ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

□ способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

□ умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

□ способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

□ способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

□ умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

□ умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

□ умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

□ умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

□ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

□ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

□ умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

□ способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

□ способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушения осанки, улучшения физической подготовленности;

□ способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятий и индивидуальных особенностей организма;

□ умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 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.

Выпускник получит возможность научиться:

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

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом 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 действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

-вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

-проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

-проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

-выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

-выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

-выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

-выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

-выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их 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 приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

-преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

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

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

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

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Заливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

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

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корректирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Классические, коньковые ходы.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО), упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся
9 класс**

№ п/п	Тема урока	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Тип урока, форма его проведения	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
1.	Техника безопасности по легкой атлетике. Бег на короткие дистанции.	4.09		Комбинированный	Демонстрируют технику бега на короткие дистанции. Знакомятся с техникой безопасности на л/а.
2.	Старты из различных положений. Тестирование бега на 30 м.	5.09		Контрольный	Демонстрируют тестирование бега на 30 м.
3.	Бег 60 м (контроль)	9.09		Контрольный	Демонстрируют выполнение бега на 60 м.
4.	Бег по пересеченной местности до 15 мин	12.09		Комбинированный	Выполняют бег по пересечённой местности до 15 минут.
5.	Бег с преодолением препятствий	16.09		Комбинированный	Знакомятся с препятствиями и выполняют бег с преодолением препятствий.
6.	Кроссовая подготовка. Бег 1000м.	19.09		Комбинированный	Выполняют задания на выносливость. Пробегают бег 1000м.
7.	Тестирование 6-ти минутного бега.	23.09		Контрольный	Демонстрируют выполнение тестирования 6-ти минутного бега.
8.	Бег 2000м	26.09		Контрольный	Демонстрируют выполнение бега на 2000м.
9.	Прыжок в длину с разбега. Разбег, отталкивание. Тестирование прыжка в длину с места.(входной контроль)	30.09		Контрольный	Демонстрируют тестирование прыжка в длину с места.

10.	Полет, приземление в прыжках в длину с разбега.	3.10		Комбинированный	Отрабатывают технику полета и приземление в прыжках в длину с разбега.
11.	Прыжок в длину с разбега на технику и результат.	7.10		Контрольный	Демонстрируют выполнение прыжка в длину с разбега на результат.
12.	Метание малого мяча. Держание мяча и финальное усилие. Тестирование челночного бега 3/10м.	10.10		Контрольный	Демонстрируют выполнение тестирования челночного бега 3/10м.
13.	Метание теннисного мяча с трех шагов. Тестирование подтягиваний.	14.10		Контрольный	Демонстрируют выполнение тестирования подтягиваний.
14.	Метание мяча с разбега на результат и технику	17.10		Контрольный	Демонстрируют выполнение метания мяча на результат.
15.	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	21.10		Комбинированный	Выполняют перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами.
16.	Остановка двумя шагами и прыжком	24.10		Контрольный	Демонстрируют технику остановки двумя шагами и прыжком.
17.	Повороты без мяча и с мячом. Тестирование наклона вперед сидя.	4.11		Контрольный	Демонстрируют выполнение тестирования наклона вперед сидя.
18.	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	6.11		Комбинированный	Демонстрируют комбинацию из освоенных элементов техники передвижений .
19.	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой".	11.11		Контрольный	Демонстрируют технику ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости

20.	Броски одной и двумя руками с места и в движении.	13.11		Комбинированный	Демонстрируют броски мяча.
21.	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	18.11		Контрольный	Демонстрируют выполнение передач мяча от груди.
22.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	20.11		Комбинированный	Демонстрируют выполнение передач мяча от плеча.
23.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	25.11		Комбинированный	Демонстрируют выполнение передач мяча двумя руками с отскоком от пола.
24.	Штрафной бросок. Техника бросков со средней линии.	27.11		Контрольный	Демонстрируют технику штрафного броска.
25.	Вырывание и выбивание мяча	2.12		Комбинированный	Демонстрируют вырывание и выбивание мяча.
26.	Т.б. на гимнастике. Перестроения в колонне.	4.12		Комбинированный	Демонстрируют переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге
27.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении .Кувырки вперед.	9.12		Комбинированный	Выполняют перестроения и кувырки вперед.
28.	Перестроения из колонны по одному в колонну по четыре в движении .Кувырки назад.	11.12		Комбинированный	Выполняют перестроения и кувырки назад.
29.	Смыкание и размыкание в движении. Кувырки вперед и назад слитно.	16.12		Комбинированный	Выполняют смыкание и размыкание в движении.
30.	Техника опорного прыжка	18.12		Комбинированный	Демонстрируют технику: Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).
31.	Техника опорного прыжка.	23.12		Комбинированный	Демонстрируют опорный прыжок.

32.	Комбинация на гимнастической перекладине и бревне.	25.12		Комбинированный	Демонстрируют технику :Из вися - подъем переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад (мальчики). - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперед.
33.	Комбинация на гимнастической перекладине и бревне.	30.12		Комбинированный	Демонстрируют технику:- оборот вперед – соскок(мальчики). - равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскок прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой (девочки)
34.	Т.Б. на лыжах .Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	13.01		Комбинированный	Знакомятся с техникой безопасности на уроках лыжной подготовкой.
35.	Скользящий шаг. Строевые упражнения.	15.01		Комбинированный	Описывают технику скользящего шага.
36.	Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход	20.01		Комбинированный	Знакомятся с экипировкой лыжника
37.	Одновременный одношажный ход.	23.01		Комбинированный	Описывают технику одновременного одношажного хода.
38.	Одновременный двухшажный ход.	27.01		Комбинированный	Описывают технику одновременного двухшажного хода.
39.	Попеременный четырехшажный ход	30.01		Комбинированный	Описывают технику попеременного четырёхшажного хода.
40.	Поворот на месте махом.	3.02		Контрольный	Демонстрируют технику поворота махом на месте.

41.	Подъем и спуск, торможение «плугом», прохождение дистанции.	5.02		Комбинированный	Демонстрируют выполнение подъёма, спуска и торможения «плугом».
42.	Оценка техники попеременного двухшажного хода. Игры на лыжах	10.02		Контрольный	Демонстрируют технику попеременного двухшажного хода.
43.	Оценка техники одновременных ходов.	12.02		Контрольный	Демонстрируют технику одновременных ходов.
44.	Передвижение на лыжах до 5 км	17.02		Комбинированный	Выполняют передвижение на лыжах до 5 км.
45.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	19.02		Комбинированный	Отрабатывают технику перехода с попеременных ходов на одновременные.
46.	Подъем скользящим шагом, преодоление бугра, спуски.	24.02		Комбинированный	Выполняют подъем скользящим шагом и преодоление бугров.
47.	Преодоление контруклона.	26.02		Контрольный	Демонстрируют выполнение контруклона.
48.	Спуски с изменением стоек, повторное прохождение отрезков	3.03		Комбинированный	Демонстрируют спуски с изменением высоты стоек.
49.	Прохождение контрольной дистанции	5.03		Контрольный	Выполняют прохождение контрольной дистанции.
50.	Эстафеты с преодолением препятствий на лыжах. Техника конькового хода.	10.03		Комбинированный	Выполняют эстафеты с преодолением препятствий.
51.	Техника конькового хода.	12.03		Комбинированный	Демонстрируют технику конькового хода.
52.	Передача мяча над собой. Стойки и передвижения игрока.	17.03		Контрольный	Выполняют передачи мяча над собой.
53.	Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.	19.03		Комбинированный	Демонстрируют Приемы мяча в парах на месте и движении.
54.	Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах.	2.04		Комбинированный	Выполняют передачи мяча над собой во встречных колоннах.

55.	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	3.04		Контрольный	Демонстрируют технику прямого нападающего удара.
56.	Отбивание мяча кулаком через сетку	7.04		Комбинированный	Демонстрируют отбивание мяча кулаком через сетку.
57.	Нападающий удар после передачи. Техничко- тактические действия и приемы игры в волейбол.	10.04		Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения тактико-тактических действий.
58.	Передача мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.	14.04		Комбинированный	Демонстрируют технику передач мяча двумя руками сверху над собой и через сетку.
59.	Тактика освоенных игровых действий.	16.04		Комбинированный	Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры.
60.	Нижняя прямая подача, прием подачи	21.04		Контрольный	Демонстрируют нижнюю прямую подачу.
61.	Метание малого мяча на технику и результат. Броски набивного мяча	23.04		Контрольный	Выполняют метание малого мяча в цель и броски набивного мяча.
62.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Тестирование челночного бега 3/10м.	28.04		Контрольный	Демонстрируют тестирование челночного бега 3/10м.
63.	Бег 2000м.	30.04		Контрольный	Отрабатывают технику эстафетного бега.
64.	Бег 60 м на результат	14.05		Контрольный	Демонстрируют выполнение бега на 60 м.
65.	Прыжковые упражнения. Подводящие упражнения в лежании и на воде, всплывании и скольжении.	19.05		Комбинированный	Выполняют прыжковые упражнения .Знакомятся с подводящими упражнениями на воде.
66.	Прыжок в длину с разбега на результат.	21.05		Контрольный	Демонстрируют выполнение прыжка в длину с разбега на результат.

67.	Эстафетный бег	26.05		Комбинированный	Отрабатывают технику эстафетного бега.
68.	Равномерный бег. Зачет	28.05		Комбинированный	Развивают физические качества посредством спортивной игры футбол.