

1. Планируемые результаты

Личностные результаты

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.:
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки 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.

Метапредметные результаты

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Требования к уровню подготовки выпускников,

обучающихся по данной программе

Учащийся 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
- 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 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 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.

Учащийся 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, принёсших 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 физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

- Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:

организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

- Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История развития ГТО в России(СССР)

- Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- Способы физкультурной деятельности

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:

Подвижные игры на основе баскетбола: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Подвижные игры на основе волейбола: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Народные подвижные игры разных народов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Гимнастика с элементами акробатики	17
4	Лыжная подготовка	21
5	Подвижные игры на основе баскетбола	22
6	Подвижные игры на основе волейбола	21
ИТОГО		102

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование. 9 класс

Общее количество часов: 102

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	дата план	дата факт
Раздел 1: Лёгкая атлетика - 9 ч				
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Низкий старт до 40 м	1		
2.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон	1		
3.	Бег по дистанции 70-80 м	1		
4.	Бег на результат 100 м. Нормативы ГТО	1		
5.	Прыжок в длину способом прогнувшись	1		
6.	Отталкивание. Челночный бег	1		
7.	Прыжок в длину на результат	1		
8.	Метание малого мяча на дальность	1		
9.	Метание гранаты на дальность. Нормативы ГТО	1		
Раздел 2: Баскетбол - 22 ч				
1.	Инструктаж по ТБ. Правила игры	1		
2.	Повторение техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча	1		
3.	Передача мяча на месте в парах-зачёт	1		
4.	Повторение техники передвижения	1		
5.	Передача мяча на месте и в движении- зачёт	1		
6.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
7.	Повторение ранее освоенных элементов	1		
8.	Варианты ведения мяча. Учебная игра.	1		
9.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением (с места)	1		
10.	Варианты ведения мяча. Учебная игра.	1		
11.	развитие физических качеств. Учебная игра	1		
12.	Учебная игра. Развитие физических качеств.	1		
13.	Повторение ранее освоенных элементов.	1		
14.	Развитие физических качеств, учебная игра.	1		
15.	Варианты бросков мяча	1		

16.	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением. Учебная игра.	1		
17.	Техника защитных действий	1		
18.	Техника защитных действий.	1		
19.	Тактика игры	1		
20.	Техника перемещений, владений мячом	1		
21.	Комбинация из освоенных элементов. Зонная защита	1		
22.	Тактические действия в нападении и защите	1		
Раздел 3: Гимнастика - 17 ч				
1.	Инструктаж по ТБ. Повороты кругом в движении	1		
2.	ОРУ с предметами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1		
3.	ОРУ с предметами. Нормативы ГТО	1		
4.	Строевая подготовка	1		
5.	Комбинации упражнений с предметами	1		
6.	Строевая подготовка. Комбинации упражнений	1		
7.	Опорный прыжок	1		
8.	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
9.	Упражнения на гимнастической стенке	1		
10.	Прыжок ноги врозь через коня	1		
11.	Освоение и совершенствование акробатических упражнений	1		
12.	Длинный кувырок через препятствие 90 см.	1		
13.	Стойка на руках с помощью	1		
14.	Комбинация из разученных элементов	1		
15.	Кувырок назад из стойки на руках	1		
16.	Развитие физических качеств	1		
17.	Строевая подготовка . ОРУ	1		
Раздел 4: Лыжная подготовка - 21 ч				
1.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки	1		
2.	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, спусков и подъёмов.	1		
3.	Скользящий шаг.	1		
4.	Спуски в разных стойках.	1		
5.	Обучение спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны	1		
6.	Классические ходы.	1		
7.	Развитие выносливости. Особенности физической подготовки лыжника.	1		

8.	Обучение применению классических ходов на различном рельефе местности	1		
9.	Попеременный двухшажный ход	1		
10.	Обучение передвижению в пологий подъём попеременным двухшажным ходом	1		
11.	Торможение и поворот «плугом».	1		
12.	Одновременные ходы.	1		
13.	Обучение одновременным ходам на различной скорости передвижения.	1		
14.	Торможение и поворот упором	1		
15.	Контрольный урок. Основные элементы тактики в лыжных гонках. Нормативы ГТО	1		
16.	Коньковый ход.	1		
17.	Обучение коньковому ходу на различном рельефе местности	1		
18.	Обучение коньковому ходу на различном рельефе местности.	1		
19.	Совершенствование лыжных ходов	1		
20.	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
21.	Преодоление подъёмов и препятствий	1		
Раздел 5: Волейбол - 21 ч				
1.	ТБ на уроках спортивных игр. Освоение техники владения приёмами	1		
2.	Верхняя передача мяча в парах	1		
3.	Приём мяча двумя руками с низу	1		
4.	Приём мяча двумя руками. Прямой нападающий удар.	1		
5.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест	1		
6.	Нападение через третью зону.. Учебная игра	1		
7.	Верхняя передача мяча в прыжке	1		
8.	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1		
9.	Прямой нападающий удар через сетку. Учебная игра.	1		
10.	Комбинации из передвижений и остановок игрока	1		
11.	Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
12.	Позиционное нападение. Учебная игра	1		
13.	Учебная игра. Развитие координационных способностей	1		
14.	Прямой нападающий удар через сетку	1		
15.	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест.	1		

16.	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра	1		
17.	Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование	1		
18.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра	1		
19.	. Верхняя передача мяча в прыжке	1		
20.	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра.	1		
21.	Нападение через 3-ю зону. Групповое блокирование	1		
Раздел 6: Лёгкая атлетика. - 12 ч				
1.	Вводный. Инструктаж по ТБ.	1		
2.	Кроссовая подготовка. Нормативы ГТО	1		
3.	Бег 20 минут. Преодоление горизонтальных препятствий	1		
4.	Бег на результат 3000 м. Развитие выносливости	1		
5.	Спринтерский бег. Нормативы ГТО	1		
6.	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80	1		
7.	Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые	1		
8.	Бег на результат 100 м. Эстафетный бег	1		
9.	Прыжок в длину. Нормативы ГТО	1		
10.	Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов	1		
11.	Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения	1		
12.	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ.	1		