

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**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 учётом 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;

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

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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, непринуждённо.

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 партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

- 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»;

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного 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;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым 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 четырёхборью: 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 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 учёбе 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 её 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 учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё 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 культурой 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 её 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 основной школе 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 учётом 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 лёгких 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт 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:https://nsportal.ru/sites/default/files/docpreview_image/2021/06/25/rp_9_kl_2020.doc_image1.jpg

- 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, включёнными 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 нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия 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.

**Научиться демонстрировать:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения/нормативы** | **мальчики** | | | | |  | **девочки** | | |
| **5** | | **4** | | **3** | **5** | **4** | **3** |
| Бег 30 м (сек) | 4,5 | | 5,3 | | 5,5 | 5,0 | 5,8 | 6,0 |
| Челночный бег 3/10 м (сек) | 7,7 | | 8,4 | | 8,6 | 8,5 | 9,3 | 9,7 |
| Прыжок в длину с места (см). | 215 | | 190 | | 175 | 190 | 165 | 155 |
| Прыжки через скакалку (кол .раз в 1 м) | 100 | | 85 | | 75 | 120 | 100 | 95 |
| Наклон вперед стоя | + | | 0 | | - | + | 0 | - |
| Подтягивание в висе (раз) | 10 | | 7 | | 3 |  | | |
| Подтягивание в висе лежа (раз) |  | | | | | 16 | 10 | 5 |
| Поднимание туловища, 30 с. | 27 | 20 | | 15 | |  | 21 | 15 | 14 |

**Раздел 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе. Всероссийский физкультур-но-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе.

**Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Показатели физического развития человека. Осанка человека. Профилактика нарушений осанки. Закаливание организма. Интенсивные и традиционные методы закаливания. Банные процедуры. Массаж. Первая помощь.

Физическая культура и качества личности человека. Отношения между людьми противоположного пола. Допинг и честная конкуренция в спорте. Вещества, вызывающие привыкание.

**Планирование занятий физической культурой. Наблюдение и контроль  за состоянием организма**

Виды физической подготовки. Методика планирования занятий физической культурой. Составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий физической культурой. Выбор одежды и обуви для спортивных занятий.

Показатели состояния организма, способы их измерения и оценки. Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств. Ведение дневника самонаблюдений. Выявление и устранение технических ошибок.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристские походы.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики (организующие команды и  приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусьях; лазанье по канату гимнастической стенке).

Лёгкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

Лыжные гонки (лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Правила, техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

**Раздел 3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания**

**c указанием количества часов, отведенных на изучение темы.**

Реализация рабочей программы воспитания в урочной деятельности направлена на формирование понимания важнейших социокультурных и духовно-нравственных ценностей.

Механизм реализации рабочей программы воспитания:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;

-проведение предметных олимпиад, турниров, викторин, квестов, игр-экспериментов, дискуссии и др.

- демонстрация примеров гражданского поведения, проявления добросердечности через подбор текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций, обсуждения, анализ поступков людей и др.

- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. - посещение экскурсий, музейные уроки, библиотечные уроки и др.

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая культурные ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения в российском обществе.

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения, принципы учебной дисциплины, самоорганизации, взаимоконтроль и самоконтроль

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

**Тематическое планирование, 9 класс.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы**  **Темы уроков** | **Количество часов** |
|  | **1.Легкая  атлетика, 8 часов.** |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Цель занятий спортом  в школе.  *Интеллектуальный ринг «Знатоки спорта».* | 1 |
| 2 | Низкий старт и стартовый разгон. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. | 1 |
| 3 | Низкий старт. Эстафетный бег. КДП. | 1 |
| 4 | Низкий старт. Бег 60м на результат. | 1 |
| 5 | Прыжки в длину. Равномерный бег 12мин. | 1 |
| 6 | Прыжки в длину. Равномерный бег 15 мин. | 1 |
| 7 | Метание мяча. Равномерный бег 15-20мин. | **1** |
| 8 | Метание мяча. Бег 1500 – 2000м. | 1 |
|  | **2. Спортивные игры, 8 часов.** |  |
| 9 | Волейбол. Правила ТБ. Правила игры. Особенности физического воспитания. | 1 |
| 10 | Прием и передача мяча сверху и снизу. | 1 |
| 11 | Нижняя и верхняя подача мяча. | 1 |
| 12 | Нижняя и верхняя подача мяча. | 1 |
| 13 | Передача мяча назад. | 1 |
| 14 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |
| 15 | Нападающий удар. Блокирование мяча. | 1 |
| 16 | Учебная игра по правилам. | 1 |
|  | **3.  Гимнастика с элементами акробатики,  12 часов.** |  |
| 17 | Правила ТБ. Первая помощь. Правила оказания. | 1 |
| 18 | Лазанье. Упражнения для развития двигательных  качеств. | 1 |
| 19 | Лазанье. Физическая культура и качества личности. | 1 |
| 20 | Лазанье. Оценка двигательных качеств. | 1 |
| 21 | Акробатические упражнения. Функциональные резервы организма и функциональные пробы. | 1 |
| 22 | Акробатические упражнения. Допинг и честная борьба в спорте. | 1 |
| 23 | Акробатические упражнения. Ведение дневника самоконтроля. | 1 |
| 24 | Акробатические упражнения. *Урок – эстафета.* | 1 |
| 25 | Висы. Упражнения в висах. | 1 |
| 26 | Висы. Упражнения в висах. | 1 |
| 27 | Опорные прыжки. Отношения между людьми противоположного пола. | 1 |
| 28 | Опорные прыжки. | 1 |
|  | **4.Физическая подготовка с прикладной направленностью, 4 часа.** |  |
| 29 | Цели и задачи физической подготовки с прикладной направленностью. Способы переноски пострадавших. | 1 |
| 30 | Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. | 1 |
| 31 | Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. | 1 |
| 32 | Преодоление полосы препятствий. Вредные привычки. | 1 |
|  | **5. Лыжная подготовка, 12 часов.** |  |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Закаливание организма. Банные процедуры. Понятие «Массаж». Приемы. Виды. | 1 |
| 34 | Попеременный и одновременный  двухшажный ход. | 1 |
| 35 | Одновременный одношажный ход. | 1 |
| 36 | Коньковый ход. *Урок – соревнование.* | 1 |
| 37 | Коньковый ход. | 1 |
| 38 | Попеременный четырехшажный ход. | 1 |
| 39 | Подъем и спуски со склонов. Торможение. | 1 |
| 40 | Преодоление препятствий. | 1 |
| 41 | Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км. | 1 |
| 44 | Прохождение дистанции 3 км. | 1 |
|  | **6. Спортивные игры, 8 часов.** |  |
| 45 | Баскетбол. Правила ТБ. Вырывание, выбивание мяча. Перехват мяча. | 1 |
| 46 | Ведение мяча спиной вперед. | 1 |
| 47 | Бросок одной от головы с места. | 1 |
| 48 | Бросок одной от плеча в движении. | 1 |
| 49 | Броски одной  в прыжке. | 1 |
| 50 | Штрафной бросок. | 1 |
| 51 | Накрывание мяча при броске. | 1 |
| 52 | Тактика игры. Игра по правилам. *Турнир знатоков.* | 1 |
|  | **7. Легкая атлетика, 4 часа**. |  |
| 53 | Правила ТБ. Прыжки в высоту. | 1 |
| 54 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 55 | Прыжки в высоту. | 1 |
| 56 | Прыжки в высоту на результат. | 1 |
|  | **8. Спортивные игры 4 часа.** |  |
| 57 | Баскетбол. Правила ТБ. Совершенствование владения мячом. | 1 |
| 58 | Тактика игры. Позиционное нападение. | 1 |
| 59 | Тактика игры. Взаимодействие игроков. | 1 |
| 60 | Игра по правилам. | 1 |
|  | **9. Легкая атлетика, 8 часов.** |  |
| 61 | Правила по ТБ.  Спринтерский бег. | 1 |
| 62 | Низкий старт.  Скоростной бег до 80м. | 1 |
| 63 | Низкий старт. Бег 60 м на результат. | 1 |
| 64 | Метание мяча. Равномерный бег 10мин. | 1 |
| 65 | Метание мяча. Равномерный бег 15 мин. Оздоровительный бег. | 1 |
| 66 | Прыжки в длину. Равномерный бег 20 мин. | 1 |
| 67 | Прыжки в длину. Бег 1500м-2000м. *Урок – соревнование.* | 1 |
| 68 | Круговая эстафета. Пешие туристские походы. | 1 |

**Календарно - тематическое планирование, 9 класс, 68 часов.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Дата проведения** | **Характеристика деятельности учащихся** |
| 1. **Легкая  атлетика, 8 часов.** | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. Низкий старт. Цель занятий спортом  в школе.  *Интеллектуальный ринг «Знатоки спорта».* |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча;  выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время; метать малый мяч на дальность и на точность;  использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств.  Называть олимпийские виды спорта, изучаемые в школе;  раскрывать особенности занятий олимпийскими видами спорта в общеобразовательной школе. |
| 2 | Низкий старт и стартовый разгон. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. |  |
| 3 | Низкий старт. Эстафетный бег. КДП. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 4 | Низкий старт. Бег 60м на результат. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| 5 | Прыжки в длину. Равномерный бег 12 мин. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 6 | Прыжки в длину. Равномерный бег 15 мин. |  |
| 7 | Метание мяча. Равномерный бег 15-20 мин. |  |
| 8 | Метание мяча. Бег 1500 – 2000 м. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| **2. Спортивные игры, 8 часов.** | | | |
| 9 | Волейбол. Правила ТБ. Правила игры. Особенности физического воспитания. |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в волейбол;  пересказывать правила игры в волейбол;  называть различные игровые действия в волейболе;  описывать технику элементов волейбола;  развивать знания, навыки и умения игры в волейбол; организовывать и проводить игры в волейбол среди сверстников и других учащихся основной школы, а также игры на основе волейбола (по упрощённым правилам) среди младших школьников;  использовать игру в волейбол для проведения досуга на открытом воздухе;  договариваться о правилах игры со сверстниками.  Определять понятие «физическое воспитание»;  называть и характеризовать виды физического воспитания в современном обществе.  Раскрывать понятие «техническая ошибка»;  называть основные элементы техники бега, прыжка в длину, метаний малого мяча, требующие особого внимания; называть типичные технические ошибки при выполнении беговых, прыжковых упражнений и метаний малого мяча;  формулировать правила оценки техники спортивных движений;  анализировать собственную технику двигательных действий и технику своих сверстников, предупреждать и исправлять ошибки в процессе развития собственных спортивных навыков и умений. |
| 10 | Прием и передача мяча сверху и снизу. |  |
| 11 | Нижняя и верхняя подача мяча. |  |
| 12 | Нижняя и верхняя подача мяча. |  |
| 13 | Передача мяча назад. Выявление и устранение технических ошибок. |  |
| 14 | Нападающий удар. Блокирование мяча. |  |
| 15 | Нападающий удар. Блокирование мяча. |  |
| 16 | Учебная игра по правилам. |  |
| **3.  Гимнастика с элементами акробатики,  12 часов.** | | | |
| 17 | Правила ТБ. Первая помощь. Правила оказания. |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах;  описывать технику выполнения упражнений на параллельных и разновысоких брусьях;  анализировать технику выполнения кувырков и упражнений на брусьях; выполнять акробатические упражнения и упражнения на брусьях.  Называть и описывать показатели состояния организма, подлежащие мониторингу и контролю при физической подготовке;  объяснять значение ведения дневника самонаблюдений;  формулировать правила ведения записей в дневнике самонаблюдений;  вести дневник самонаблюдений.  Определять понятие «первая помощь»; называть и характеризовать главные правила оказания первой помощи; описывать признаки основных видов кровотечений и называть методы их остановки;  демонстрировать приёмы оказания первой помощи при разных видах кровотечений, при повреждениях суставов, мышц и сухожилий.  Описывать особенности наступления половой зрелости у человека по сравнению с другими представителями живого мира;  объяснять значение подросткового периода для формирования нормальной манеры общения с противоположным полом;  раскрывать представление об ответственности взрослого человека в половых отношениях.  Определять понятие «допинг»;  раскрывать понятие «антидопинговый контроль»;  характеризовать негативное влияние допинга на здоровье спортсмена;  называть сферу применения антидопингового контроля.  Определять понятие «нравственность»;  раскрывать проблему относительности положительных и отрицательных качеств характера человека;  называть положительные качества личности, на которые можно повлиять занятиями физической культурой, и обосновывать своё мнение по этому вопросу;  объяснять значение высоких моральных установок личности для нормального существования человека в обществе и коллективе, с которым человек взаимодействует.  Определять основные двигательные качества человека;  характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека;  называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости;  проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами.  Называть способы тренировки основных двигательных качеств;  составлять из предложенных упражнений и варьировать индивидуальные комплексы для развития основных двигательных качеств;  организовывать и проводить занятия по развитию собственных двигательных качеств в закрытом помещении и на открытом воздухе;  раскрывать значение внимания в жизни человека;  включать упражнения для тренировки внимания в комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий. |
| 18 | Лазанье. Упражнения для развития двигательных  качеств. |  |
| 19 | Лазанье. Физическая культура и качества личности. |  |
| 20 | Лазанье. Оценка двигательных качеств. |  |
| 21 | Акробатические упражнения. Функциональные резервы организма и функциональные пробы. |  |
| 22 | Акробатические упражнения. Допинг и честная борьба в спорте. |  |
| 23 | Акробатические упражнения. Ведение дневника самоконтроля. |  |
| 24 | Акробатические упражнения. *Урок – эстафета.* |  |
| 25 | Висы. Упражнения в висах. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 26 | Висы. Упражнения в висах. Пробное тестирование по ГТО. |  |
| 27 | Опорные прыжки. Отношения между людьми противоположного пола. |  |
| 28 | Опорные прыжки. |  |
| **4.Физическая подготовка с прикладной направленностью, 4 часа.** | | | |
| 29 | Цели и задачи физической подготовки с прикладной направленностью. Способы переноски пострадавших. |  | Раскрывать понятие «прикладная направленность»;  описывать цель физической подготовки с прикладной направленностью; определять место физической подготовки с прикладной направленностью в обычной жизни;  описывать способы переноски пострадавшего;  называть правила переноски пострадавшего в зависимости от вида травмы; выполнять упражнения прикладной подготовки;  договариваться со сверстниками во время занятий в парах и группах.  Описывать последствия появления таких вредных привычек, как регулярное употребление алкоголя и наркотиков, для жизни человека;  объяснять причину, по которой в подростковый период человек легко приобретает вредные привычки;  описывать механизм привыкания человека к курению. |
| 30 | Запрыгивание на опору и спрыгивание с грузом на плечах. |  |
| 31 | Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. |  |
| 32 | Преодоление полосы препятствий. Вредные привычки. |  |
| **5. Лыжная подготовка, 12 часов.** | | | |
| 33 | Инструктаж по ТБ. Закаливание организма. Банные процедуры. Понятие «Массаж». Приемы. Виды. |  | Называть и сравнивать виды бань, существующие в современном мире; объяснять природу эффекта закаливания, наступающего во время банных процедур;  описывать технику парения веником; формулировать правила проведения банных процедур;  применять банные процедуры для закаливания.  Формулировать понятие «массаж»; характеризовать основные приёмы массажа;  раскрывать особенности видов массажа;  выполнять основные приёмы массажа.  Соблюдать правила техники безопасности во время занятий на лыжах;  описывать технику преодоления препятствий на лыжне, поворотов и торможения разворотом;  выполнять передвижение по ровной местности разными ходами, подъёмы и спуски, повороты и торможения;  преодолевать дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на лыжах на время. |
| 34 | Попеременный и одновременный  двухшажный ход. |  |
| 35 | Одновременный одношажный ход. |  |
| 36 | Коньковый ход. *Урок – соревнование.* |  |
| 37 | Коньковый ход. |  |
| 38 | Попеременный четырехшажный ход. |  |
| 39 | Подъем и спуски со склонов. Торможение. |  |
| 40 | Преодоление препятствий. |  |
| 41 | Переход с попеременных ходов на одновременные. |  |
| 42 | Прохождение дистанции 2 км. |  |
| 43 | Прохождение дистанции 2 км. |  |
| 44 | Прохождение дистанции 3 км. |  |
| **6. Спортивные игры, 8 часов.** | | | |
| 45 | Баскетбол. Правила ТБ. Вырывание, выбивание мяча. Перехват мяча. |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол;  пересказывать правила игры в баскетбол;  называть различные игровые действия в баскетболе;  описывать технику элементов баскетбола;  развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать и проводить игры в баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы;  использовать игру в баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе;  договариваться о правилах игры со сверстниками.  Объяснять назначение пробы Штанге, пробы Руфье, шестиминутной функциональной пробы;  описывать методику взятия функциональных проб;  проводить оценку собственных функциональных резервов организма. |
| 46 | Ведение мяча спиной вперед. Оценка Функциональных резервов организма. |  |
| 47 | Бросок одной от головы с места. |  |
| 48 | Бросок одной от плеча в движении. |  |
| 49 | Броски одной  в прыжке. |  |
| 50 | Штрафной бросок. |  |
| 51 | Накрывание мяча при броске. |  |
| 52 | Тактика игры. Игра по правилам. *Турнир знатоков.* |  |
| **7. Легкая атлетика, 4 часа**. | | | |
| 53 | Правила ТБ. Прыжки в высоту. |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений,  использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств. |
| 54 | Прыжки в высоту. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 55 | Прыжки в высоту. |  |
| 56 | Прыжки в высоту на результат. Пробное тистирование по ГТО. |  |
| **8. Спортивные игры 4 часа.** | | | |
| 57 | Баскетбол. Правила ТБ. Совершенствование владения мячом. |  | Выполнять правила техники безопасности во время игры в баскетбол;  пересказывать правила игры в баскетбол;  называть различные игровые действия в баскетболе;  описывать технику элементов баскетбола;  развивать знания, навыки и умения игры в баскетбол; организовывать и проводить игры в баскетбол среди сверстников и других учащихся основной школы;  использовать игру в баскетбол для проведения досуга на открытом воздухе;  договариваться о правилах игры со сверстниками. |
| 58 | Тактика игры. Позиционное нападение. |  |
| 59 | Тактика игры. Взаимодействие игроков. |  |
| 60 | Игра по правилам. |  |
| **9. Легкая атлетика, 8 часов.** | | | |
| 61 | Правила по ТБ.  Спринтерский бег. |  | Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений, метаний малого мяча;  выполнять беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча;  бегать на дистанцию 100 м с максимальной скоростью и на дистанцию 2 км (юноши) и 1,5 км (девушки) на время;  метать малый мяч на дальность и на точность;  использовать бег, прыжки и метания малого мяча с разбега по движущейся мишени для развития собственных двигательных качеств.  Определять основные двигательные качества человека;  характеризовать взаимозависимость развития двигательных качеств человека;  называть способы оценки быстроты, ловкости, выносливости, мышечной силы, гибкости;  проводить двигательные тесты для оценки развития собственных двигательных качеств и соотносить полученные результаты с нормативами.  Раскрывать понятие «туристический поход»;  характеризовать пеший туристический поход как эффективную форму активного отдыха;  описывать правила подготовки к походу, правила укладывания рюкзака; правила поведения во время пешего туристического похода;  организовывать собственное участие и участвовать в пеших туристических походах. |
| 62 | Низкий старт.  Скоростной бег до 80 м. |  |
| 63 | Низкий старт. Бег 60 м. на результат. |  |
| 64 | Метание мяча. Равномерный бег 10 мин. |  |
| 65 | Метание мяча. Равномерный бег 15 мин. Оздоровительный бег. |  |
| 66 | Прыжки в длину. Равномерный бег 20 мин. Подготовка к сдаче норматива ГТО. |  |
| 67 | Прыжки в длину. Бег 1500м-2000 м. Пробное тестирование по ГТО.  *Урок – соревнование.* |  |
| 68 | Круговая эстафета. Пешие туристские походы. |  |

**Оценочные процедуры в 9 классе по предмету Физическая культура.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебный период** | **№ работы, тема** | **Форма проведения** | **Источник** |
| год | Итоговая контрольная работа за год | Контрольная работа | <https://multiurok.ru/files/fond-otsenochnykh-sredstv-po-fizicheskoi-kulture-5.html> |