

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- 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, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, 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 доврачебную 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 нести 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;
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
- 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.

Содержание курса.

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 её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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.

Закаливание 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 физкульт-пауз (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 корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	36
1.3	Легкая атлетика	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	18
1.5	Кроссовая подготовка.	6
2	Вариативная часть	28

2.1	Футбол	27
	Всего часов	102

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
I. Легкая атлетика (8)		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника низкого старта.	1
2.	Основные знания по физической культуре.	1
3.	Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1
4.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
5.	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1
6.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
7.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
8.	Президентские состязания.	1
II. Кроссовая подготовка (9)		
9.	Бег по пересеченной местности.	1
10.	Бег по пересеченной местности.	1
11.	Бег по пересеченной местности.	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
13.	Бег по пересеченной местности.	1
14.	Бег по пересеченной местности.	1
15.	Бег по пересеченной местности.	1
16.	Бег по пересеченной местности.	1
17.	Бег по пересеченной местности.	1
III. Футбол (10)		
18.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Теоретические занятия.	1
19.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
20.	Удары по летящему мячу средней частью подъема.	1
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
22.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
23.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
24.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
25.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
26.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
27.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
IV. Баскетбол (18)		
28.	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1
29.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1
30.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1
31.	Бросок мяча двумя руками от головы.	1

32.	Бросок мяча двумя руками от головы.	1
33.	Штрафной бросок.	1
34.	Штрафной бросок.	1
35.	Действия трех нападающих против двух защитников.	1
36.	Действия трех нападающих против двух защитников.	1
37.	Держание игрока с мячом.	1
38.	Вырывание и выбивание мяча.	1
39.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
40.	Передача мяча при встречном движении.	1
41.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
42.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
43.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
44.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
45.	Бег с изменением направления и скорости.	1
V. Гимнастика (18)		
46.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий.	1
47.	Акробатические упражнения.	1
48.	Акробатические упражнения.	1
49.	Акробатические упражнения.	1
50.	Акробатические упражнения.	1
51.	Акробатические упражнения.	1
52.	Акробатические упражнения.	1
53.	Висы и упоры.	1
54.	Висы и упоры.	1
55.	Висы и упоры.	1
56.	Опорный прыжок.	1
57.	Опорный прыжок.	1
58.	Опорный прыжок.	1
59.	Развитие гибкости.	1
60.	Развитие гибкости.	1
61.	Развитие координации.	1
62.	Развитие координации.	1
63.	Развитие силовых способностей.	1
VI. Волейбол (18)		
64.	Волейбол. Основные правила игры.	1
65.	Передача мяча у сетки.	1
66.	Передача мяча у сетки.	1
67.	Передача в прыжке через сетку.	1
68.	Передача в прыжке через сетку.	1
69.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
70.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
71.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
72.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
73.	Прямой нападающий удар.	1
74.	Прямой нападающий удар.	1
75.	Тактические действия.	1
76.	Тактические действия.	1
77.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
78.	Стойка и передвижения.	1

79.	Нижняя прямая подача.	1
80.	Прием и передача мяча.	1
81.	Прием и передача мяча.	1
VII. Легкая атлетика (7)		
82.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
83.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
84.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
85.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
86.	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	1
87.	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	1
88.	Президентские состязания.	1
VIII. Футбол (17)		
89.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
90.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1
91.	Индивидуальные действия без мяча.	1
92.	Удар серединой лба на месте.	1
93.	Индивидуальные действия с мячом.	1
94.	Удар носком.	1
95.	Удар носком.	1
96.	Групповые действия.	1
97.	Групповые действия.	1
98.	Удар внутренней стороны стопы.	1
99.	Удар внутренней стороны стопы.	1
100.	Удар внутренней стороны стопы.	1
101.	Двухсторонняя игра.	1
102.	Двухсторонняя игра.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576131

Владелец Кожаяев Валерий Хамзетханович

Действителен с 13.03.2022 по 13.03.2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 259083907921181952501347624724699269454793049307

Владелец Мухамеджанова Зульфия Гумаровна

Действителен с 24.09.2023 по 23.09.2024