

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:

1) Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 с изменениями от 31.12.2015г. № 1577

3) Примерной программы по физической культуре 5-9 классы (комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение»2008 г, учебник «Физическая культура» 8-9 класс В.И. Лях, Издательство «Просвещение» 2014 г).

4) Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 1

5) Положения МАОУ СОШ № 1 «О разработке педагогами учебных рабочих программ по предметам», утверждённого на педагогическом совете (протокол № 4 от 04.05.2016г.).

С учётом:

1) Федерального перечня учебников (Приказ Министерства просвещения РФ №345 от 28.12.2018г)

2) Информационного письма ГУ ДПО «ИРО Забайкальский край» №76 от 06.02.2019 «Об использовании учебников учебно-методических комплектов, не вошедших и исключённых из Федерального перечня учебников в образовательных организациях Забайкальского края»

Учебник: Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И.Лях-2-е изд.-М.: Просвещение,2014-256 с./

Планируемые результаты освоения курса «физическая культура» в 9 классе.

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 и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций 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 видах деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; условие 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, уважительная и заботливая отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к развитию 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, умение 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:

- Владения 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 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 спортивных 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 место 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, учебники, в сети Интернет и др.), а так же 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:

- Владения 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 «перешагиванием»; проплыть 50 м;
- 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 150г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15м, метать малый мяч и мяч 150г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12м;
 - В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 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, обруч), состоящих из 6 элементов, или выполнять акробатическую комбинацию из 4 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат , «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - В 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 лёгкоатлетическому 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 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 учителями 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, планирование и регуляция своей деятельности .

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Овладение сведениями о роль и значении физической культуры формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических 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, проявлению дисциплинированности к 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 результативности 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:

- Знания 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;

В области коммуникативной культуры:

- Владение культурной речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявления к собеседнику и внимания , интересы и уважение;
- Владение умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- Владение умением логически грамотном излагать , аргументировать и обосновать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- Ведение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержания;
- Владение умениями выполнение двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Владения способами наблюдения за показателями индивидуального в дороге , физического развития и физической подготовленности , величиной физических нагрузок ,использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий .

Предметные результаты:

Ученик 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 легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических

качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Ученик получит возможность научиться:

- демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость); меть выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно.

Содержание учебного предмета.

«Знания о физической культуре». 12 час.

История физической культуры.

Физическая культура (основные понятия).

Физическая культура человека.

«Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой». 15 час.

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий фи-

зической культурой. 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 (технических ошибок).

Физическое совершенствованием 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». 75 час.

Гимнастика с основами акробатики. Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общезначительная подготовка.

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

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
		скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с
силовые	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	-
	Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз	-	18
	Прыжок в длину с места, см	180	165
к выносли-вости	Бег 2000 м, мин., сек.	8.50	10.20 -
к координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

**Учебно-тематическое планирование прохождения программного материала
по физической культуре в 9 классах при 3-х часах в неделю.**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		класс
		9
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры: волейбол.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Лёгкая атлетика	21
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	27
2.1	баскетбол	27
	Итого	102

**Календарно - тематическое планирование
9 класса при 3-х урочных занятиях в неделю**

№п\п	Раздел программы	Тема урока	Кол часов	дата		примечание
				план	факт	
1 четверть: 24 час (легкая атлетика -11; баскетбол -13 час)						
1	Основы знаний	Инструктаж по технике безопасности	1			
2-3	Лёгкая атлетика Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей Стартовый разгон.	2			
4-5 6-7		Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	4			
8 9		Развитие скоростных способностей Развитие скоростной выносливости	1 1			
10	метание	Развитие скоростно-силовых способностей	1			
11		Метание мяча на дальность	1			
12- 13 14	баскетбол	Стойки и Передвижения, повороты, остановки.	3			
15- 16 17		Ловля и передача мяча	3			
18- 19 20		Ведение мяча	3			

21- 22 23		Бросок мяча	3			
24-		Тактика свободного нападения	1			
II четверть -24 час. (Баскетбол- 14 часов, гимнастика, акробатика – 10 часов.)						
25 26	баскетбол	Тактика свободного нападения	2			
27		Позиционное нападение	1			
28 29		Позиционное нападение	2			
30 31 32		Нападение Быстрым прорывом	3			
33 34 35		Взаимодействие двух игроков.	3			
36 37		Игровые задания	2			

38		Развитие кондиционных- и координационных способностей	1			
39 40	гимнастика	Основы Знаний.	2			
41 42 43		Акробатические упражнения	3			
44 45 46		Развитие гибкости	3			
47 48		Упражнения в висах и упорах	2			
III четверть -30 часов (8 часов – гимнастика . 13 часов – волейбол. 9 часов – кроссовая подготовка.)						
49 50 51	гимнастика	Развитие силовых- способностей-	3			
52 53 54		Развитие Координационных способностей	3			
55 56		Развитие скоростно- силовых способно- стей	2			
57 58 59	волейбол	Стойки и передви- жения, повороты, остановки (совершенствование)	3			

60 61 62 63		Приём и передача мяча. (обучение)	4			
64 65 66		Нижняя подача мяча (обучение)	3			
67 68 69		Нападающий удар (н\у) (совершенствование)	3			
70 71	Кроссовая подготовка	Бег, преодоление препятствий. (обучение)	1			
72 73		Равномерный бег Развитие выносливости	2			
74		Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры	1			
75 76		Равномерный бег 12минут. Преодоление препятствий. ОРУ. Спортивные игры	2			
77 78		(учётный) Бег по пересечённой местности 2 км. ОРУ.	2			
79 80 81	волейбол	Развитие Координационных способностей	3			
82 83		Тактика игры	2			
84 85	Кроссовая подготовка	Бег, преодоление препятствий. (обучение)	2			

86 87		Равномерный бег. Развитие выносли- вости	2			
88 89		Равномерный бег Спортивные игры. Развитие выносливости	2			
90		Равномерный бег Развитие выносливости	1			
91		Развитие выносли- вости Равномерный бег	1			
92		Учётный Бег по пересечённой местности	1			
93 94	Лёгкая атлетика	Спринтерский бег. Развитие скорост- ных качеств. 60м с низкого старта	2			
95		Эстафетный бег. Развитие скоростных возможностей. 60м с низкого старта	1			
96 97		Развитие скоростных возможностей. Бего- вые упражнения. Эста- феты	2			
98 99		Развитие скорост- ных возможностей (учётный) Бег на результат 60м,	2			
100 101		Прыжок в высоту. развитие скоростно- силовых	2			

		качеств.				
102		Метание малого мяча. Прыжок в высоту с 5-7 беговых шагов способом перешаги- вание. Развитие скоростно- силовых качеств.	1			