Приложение к основной образовательной
программе основного общего образования
МОУ Тоншаевская В(с)Ш, утвержденное
приказом МОУ Тоншаевская В(с)Ш
от 31.08.2020 г. № 92-од

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 9 класса

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе следующих нормативных документов**:**

1. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
3. Примерная программа по физической культуре для основной школы (М.: Просвещение, 2011), рабочей программой В. И. Ляха для 5—9 классов (М.: Просвещение, 2014)
4. Учебный план МОУ Тоншаевская В (с)Ш.

УМК: Учебник «Физическая культура. 8—9 классы» В. И. Ляха (М.: Просвещение, 2014)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные

- Воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и других стран; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной
- Знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастнополовым нормативам
- Знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями
- Знания 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
- Умение 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; умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
- Формирование умений, относящихся к эстетической стороне физической культуры
- Умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- Умения 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
- Сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств

Метапредметные

- Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность, а также понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий
- Формирование нравственных качеств и черт личности, умений и навыков трудовой культуры
- Восприятие красоты телосложения и правильной осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- Умения 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; вырабатывать умения и навыки коммуникативной культуры в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Предметные

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни (ЗОЖ), укреплении и сохранении индивидуального здоровья

- Развитие способностей и умений в области нравственной сферы личности
- Формирование умений организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой
- Формирование умений в коммуникативной сфере физической культуры
- Освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах
- 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
- Расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»
Выпускник научится:

● рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

● характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

● определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

● разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим

дня и учебной недели;

● руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

● руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выпускник получит возможность научиться:

● характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

● характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

● определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и 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 физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью. Гимнастика с основами акробатики. Организующие 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. Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. 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. Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№	Тема раздела
1	Знания о физической культуре
2	Базовые виды спорта школьной программы

3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями
	Итого: