

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 21 имени врача-терапевта
Холомянского Сергея Михайловича" муниципального образования
городской округ Симферополь Республика Крым
(МБОУ "СОШ № 21 им. С.М. Холомянского" Г. Симферополь)**

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол № 04

от «25» августа 2023г.
Руководитель
_____ Решетова З.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

О.А.Стукан

«28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
МБОУ «СОШ № 21 им.С.М.
Холомянского»

Г. СИМФЕРОПОЛЬ
_____ В.В. Субоч
Приказ № 146/4
от «28» августа 2023г.

Основная образовательная программа основного общего образования

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9- х классов

на 2023/2024 учебный год

г.Симферополь
2023

ПОЯНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями).

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) отмечено, что организация физического воспитания и образования в общеобразовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных программ.

Данная программа разработана в соответствии с требованиями обновленных Федеральных государственных образовательных стандартов(далее – ФГОС) с изменениями и дополнениями на уровне начального общего (далее - НОО), основного общего (далее - ООО) и среднего общего (далее - СОО) образования составлена на основе Федеральной образовательной программы (далее - ФОП), требований к результатам освоения основной образовательной программы общего образования, характеристик планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа ориентируется на достижение не только базовых знаний и предметных образовательных результатов, но и на формирование личностной компетентности учащихся, овладение ими универсальными способами учебной деятельности, содержит описание взаимосвязи учебных действий и учебных предметов, характеристику познавательных, регулятивных и коммуникативных учебных действий учеников, приобщение подрастающего поколения к

русским традиционным и духовным ценностям, включая и ценности своей этнической группы.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного русского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития русского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс. Программа направлена на реализацию целей и задач Концепции преподавания учебного предмета, утверждена протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации (№ ПК – 1вк от 24.12.2018 г. далее - Концепция) и является созданием условий для обеспечения высокого качества преподавания.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального, общего и среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование всестороннего развития личности школьника, способного активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- создание условий иницилирующих действий учащегося;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- содействие выполнению норм и требований Всероссийского комплекса «ГТО»;
- формирование функциональной грамотности.

Основным организационно-педагогическим принципом решения задач программы является дифференцированное использование средств физической культуры на занятиях со школьниками разного пола и возраста, с учетом их здоровья, уровня физического развития и подготовленности.

Данная программа может быть дополнена с учетом региональных условий и возможностей общеобразовательных учреждений, а так же является основой для написания рабочих программ для школ с обучением детей с особыми потребностями.

При изучении учебного предмета «Физическая культура» необходимо использовать учебники, включенные в федеральный перечень учебников (далее – ФПУ), который определен приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального перечня учебников,

допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования (9 класс), – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного материала для 9 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре.			
1.1	Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе.	В процессе уроков	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению; обсуждают задачи и содержание занятий физической культурой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам. Знакомство с системой дополнительного обучения физической культуры и организацией спортивной работы в школе; работа спортивных секций и их расписание; организация спортивных соревнований.
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	В процессе уроков	<i>Здоровье и здоровый образ жизни</i> (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления): - что такое здоровье, и какие факторы определяют его состояние; - почему занятия физической культурой и спортом не совместимы с вредными привычками; - какие факторы и причины побуждают человека вести здоровый образ жизни.
1.3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни.	В процессе уроков	<i>Пешие туристские подходы</i> (с использованием иллюстративного материала): - обсуждают вопросы о пользе туристских походов, раскрывают свои интересы и отношения к туристским походам, приводят примеры и делятся впечатлениями о своём участии в туристических походах; - рассматривают вопросы об организации и задачах этапа подготовки к пешим походам, знакомятся с правилами составления маршрутов передвижения, распределения обязанностей во время похода, подготовки туристского снаряжения;

			<p>- знакомятся с правилами укладки рюкзака и установки туристической палатки, техники безопасности при передвижении по маршруту и при организации бивуака.</p>
1.4	Профессионально-прикладная физическая культура.	В процессе уроков	<p><i>Профессионально-прикладная физическая культура</i> (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «профессионально-прикладная физическая культура», устанавливают цели профессионально-прикладной физической культуры и значение в жизни современного человека, осознают целесообразность её занятий для выпускников общеобразовательных школ; - изучают и анализируют особенности содержания профессионально-прикладной физической культуры в зависимости от вида и направленности трудовой деятельности; приводят примеры, раскрывающие эту зависимость; - знакомятся с правилами отбора и составления комплексов упражнений профессионально-прикладной физической культуры, устанавливают их связь с физической подготовкой, развитием специальных физических качеств; - составляют индивидуальные комплексы упражнений профессионально-прикладной физической культуры и включают их в содержание самостоятельных занятий физической подготовкой.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.			
2.1	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	В процессе уроков	<p><i>Восстановительный массаж</i> (с использованием научных статей и иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым назначением (спортивный, лечебный и восстановительный; ручной и аппаратный); - знакомятся с правилами и гигиеническими требованиями к проведению процедур восстановительного массажа, делают выводы о необходимости их обязательного выполнения; - разучивают основные приёмы восстановительного массажа в соответствии с правилами и требованиями к их выполнению (поглаживание, разминание, растирание (обучение в парах)); - составляют конспект процедуры восстановительного массажа с обозначением последовательности массируемых участков

			тела, приёмов и времени на их выполнение.
2.2	Банная процедура как средство укрепления здоровья.	В процессе уроков	<i>Банная процедура</i> (с использованием научных статей и иллюстративного материала): - знакомятся с причинами популярности банной процедуры, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.); - знакомятся с правилами проведения банной процедуры, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.
2.3	Измерение функциональных резервов организма	В процессе уроков	<i>Измерение функциональных резервов организма</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «резервные возможности организма», отвечают на вопросы о предназначении резервных возможностей организма и их связи с состоянием физического здоровья человека; - знакомятся с функциональными пробами, их назначением и правилами проведения («проба Штанге», «проба Генча», «проба с задержкой дыхания»); - разучивают способы проведения функциональных проб и способы оценивания их результатов по расчётным формулам; - проводят исследование индивидуальных резервов организма с помощью функциональных проб и сравнивают их результаты с данными оценочных шкал.
2.4	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.	В процессе уроков	<i>Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями</i> (с использованием иллюстративного материала): - знакомятся с наиболее распространёнными травмами во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и их характерными признаками (ушибы, потёртости, вывихи, судороги мышц, обморожение, тепловой и солнечный удар); - знакомятся с основными причинами возможного появления травм и профилактическими мерами по их предупреждению; - наблюдают и анализируют образцы способов оказания первой помощи и обучаются оказывать первую помощь (в группе); - контролируют технику выполнения способов оказания первой помощи другими учащимися, сравнивают с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (в группах).
3.	Раздел 3. Физическое совершенствование.		

Физкультурно-оздоровительная деятельность.			
3.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.
3.2	Занятия физической культурой и режим питания.	В процессе уроков	<i>Занятия физической культурой и режим питания</i> (с использованием иллюстративного материала): <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «режим питания», устанавливают причинно-следственную связь между режимом питания и регулярными занятиями физической культурой и спортом; - знакомятся с возможными причинами возникновения избыточной массы тела и её негативным влиянием на жизнедеятельность организма, рассматривают конкретные примеры; - знакомятся с должными объёмами двигательной активности старшеклассников, определяют её как одно из средств регулирования массы тела.
3.3	Упражнения для снижения избыточной массы тела.	В процессе уроков	<i>Упражнения для снижения избыточной массы тела</i> (с использованием иллюстративного материала): <ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами измерения массы тела и расчётом индекса массы тела (ИМТ); - определяют индивидуальные значения и степень ожирения по оценочным таблицам; - знакомятся с коррекционными упражнениями, составляют индивидуальный комплекс и разучивают его, включают в режим учебной дня и учебной недели.
3.4	Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.	В процессе уроков	<i>Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности</i> (с использованием иллюстративного материала): <ul style="list-style-type: none"> - составляют комплексы упражнений утренней зарядки, дыхательной и зрительной гимнастики, физкультминуток, для профилактики неврозов, нарушения осанки и профилактики избыточной массы тела, разрабатывают процедуры закаливания организма; - включают разработанные комплексы и мероприятия в индивидуальный режим дня и разучивают их.

**Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность.
4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»**

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Значение оздоровительного бега. Принцип самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с правилами поведения на уроках легкой атлетики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий легкой атлетики в спортивном зале и во время выполнения беговых, прыжковых упражнений на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой; - с принципами самостоятельных занятий физическими упражнениями; - с видами легкой атлетики; - с достижениями российских спортсменов по легкой атлетике; - значениям оздоровительного бега и правильного дыхания во время беговых, прыжковых упражнений. <p>Выполняют правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.</p>
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом.	Выполняют специальные упражнения для бега, прыжков и метаний.
Бег	
Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции. Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.	<p><i>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники беговых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>Выполняют бег 30м, 60м, равномерный бег по учебной дистанции на результат.</p>
Прыжки	
Прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом	<p><i>Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях</i> (с использованием иллюстративного материала):</p>

«перешагиванием».	<ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники прыжковых упражнений; - контролируют технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивают их технику с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах). <p>способы их устранения (работа в парах); <i>Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для освоения техники прыжка в длину с места, с разбега и высоту с разбега способом «перешагивание».</i> Выполняют прыжки в длину с места, с разбега, прыжки в высоту указанными способами на результат.</p>
Метание	
Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.	<p><i>Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность (с использованием иллюстративного материала):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образец техники метания спортивного снаряда (малого мяча); - контролируют технику выполнения метания спортивного снаряда другими учащимися, сравнивают их технику с эталонным образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
<p>Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Одежда и обувь для занятий. История Олимпийских игр, традиции, правила, символика. Значение гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости.</p>	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с правилами поведения на уроках гимнастики; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий гимнастикой в спортивном зале и в домашних условиях; - с историей Олимпийских игр, традиций, правил, символика.

	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития силы и силовой выносливости, о здоровом образе жизни, технике безопасности, и правилами проведения закаляющих процедур; выполняют: контроль или самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
Общезначительная подготовка	
Строевые приемы: повороты в движении направо и налево; перестроение из одной колонны в 2, 3, 4, 5 и обратно в движении; переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами). Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: - строевые упражнения, перестроения и организующие команды; - повороты на месте, налево, направо и кругом; - общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия; - комплексы упражнения на развитие координационных, силовых способностей и гибкости.
Специальная физическая подготовка	
Акробатические упражнения и развитие координационных способностей	
Юноши: акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя - ноги врозь. Девушки: акробатическая комбинация из освоенных акробатических упражнений, элементы степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки) Эстафеты, игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	<i>Длинный кувырок с разбега, кувырок назад в упор, стоя ноги врозь</i> (с использованием иллюстративного материала): - изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, кувырка назад в упор, стоя ноги врозь выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении; - анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь разучивают их; - разучивают длинный кувырок с разбега и кувырок назад в упор, стоя ноги врозь по фазам движения и в полной координации; - контролируют технику выполнения длинного кувырка и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; - последовательности освоения техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.

	<p><i>Акробатическая комбинация</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений); - контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах); - консультации учителя по отбору упражнений и составлению индивидуальной акробатической комбинации, определению последовательности её самостоятельного освоения и способам оценивания качества технического выполнения. Выполняют акробатическую комбинацию и комбинацию ритмической гимнастики.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ» **БАСКЕТБОЛ.**

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках баскетбола. Методика развития ловкости. Профилактика травматизма и оказания первой доврачебной помощи. Правила игры по баскетболу. Поведение во время соревнований.	<p>Знакомство:</p> <ul style="list-style-type: none"> - с правилами поведения на уроках баскетбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий баскетбола в спортивном зале; - с основными правилами игры; - методикой развития ловкости. <p>Беседа о профилактике травматизма и оказания первой доврачебной помощи, поведении во время соревнований. Выполняют правила техники безопасности на уроках баскетбола.</p>
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные).	Выполняют: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег 4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук; гибкости; ранее изученные специальные упражнения

	баскетболиста
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.	<i>Техническая подготовка в баскетболе</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в ведении, передачах, приёмах и бросках мяча на месте, в прыжке и после ведения; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

ВОЛЕЙБОЛ.

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности на уроках волейбола. Развитие волейбола на современном этапе и в России. Профилактика травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями. Помощь при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках волейбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий волейболом в спортивном зале; - с развитием волейбола на современном этапе и в России; - с основными правилами игры. Беседа о профилактике травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, помощи при проведении судейства, комплектовании команды, организации и проведении игр. Выполняют правила техники безопасности на уроках волейбола.
Специальная физическая подготовка	
Специальные упражнения для развития	Выполняют: броски набивного мяча, бег с

физических качеств; специальные упражнения баскетболиста (ранее изученные); подвижные игры и эстафеты	различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя.
Технико-тактическая подготовка	
Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Учебная игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры).	<i>Техническая подготовка в волейболе</i> (с использованием иллюстративного материала): - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности на уроках футбола. Основные принципы арбитража. Профилактика травматизма на уроках футбола. Российские и международные футбольные организации.	Знакомство: - с правилами поведения на уроках футбола; - с требованиями к обязательному их соблюдению; - с формой одежды для занятий футболом в спортивном зале; - с основными принципами арбитража; - с основными правилами игры. Беседа о профилактике травматизма на уроках футбола, о российских и международных футбольных организациях Выполняют правила техники безопасности на уроках футбола.
Специальная физическая подготовка	

<p>Специальные физические упражнения; развитие двигательных качеств (скоростные и скоростно-силовые, силовые, выносливость, ловкость и гибкость), ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой.</p>	<p>Выполняют: ходьба и бег с ускорением до 20м; «челночный» бег 3x10м, 5x6м; броски набивного мяча; упражнения с элементами футбола для развития физических качеств.</p>
Технико-тактическая подготовка	
<p>Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.</p>	<p><i>Техническая подготовка в футболе</i> (с использованием иллюстративного материала):</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассматривают и уточняют образцы техники в подаче мяча в разные зоны площадки соперника, приёмах и передачах на месте и в движении, при ударе и блокировке; - контролируют технику выполнения игровых действий другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); - совершенствуют технические действия в тактических схемах нападения и защиты (в условиях учебной игровой деятельности); - играют по правилам с использованием разученных технических и тактических действий (обучение в командах).
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>	<p>Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные и метапредметные результаты представлены в программе за весь период обучения в основной школе; предметные результаты — за каждый год обучения.

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС ООО.

Личностные результаты.

— готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

— готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

— готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

— готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

— готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ошибках, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

— стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

— готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

— осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

— осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

— способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

— готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

— готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

— освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

— повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

— формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений,

правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе учащийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек;
- обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности;
- понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»;

- использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом
«прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ - аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс	№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	Количество оценочных процедур	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9 класс	1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе уроков		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	4	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность			
	4.1.	Модуль «Легкая атлетика»	18	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	4.2.	Модуль «Гимнастика»	18	5	
	4.3. 4.3.1 4.3.2 4.3.3	Модуль «Спортивные игры» - Баскетбол - Волейбол - Футбол	32 9 14 9	9 3 4 2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев; – 2-е изд. М.: Просвещение, 2014 – 152 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ А.П. Матвеев; – 2-е изд. М.: Просвещение, 2014 – 152 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- ИСРО. Единое содержание общего образования (<https://edsoo.ru>)