Федеральное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Средняя школа-интернат Министерства иностранных дел

Российской Федерации"

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом ФГБОУ

"Средняя школа-интернат

МИД России"

от 29 августа 2024 г.

№ 222-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1443294)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 А,Б класса

Составитель:

Сундукова Екатерина Анатольевна

(ФИО учителя, специалиста)

учитель физической культуры

первая квалификационная категория

п. Юность 2024 г.

**Пояснительная записка**

‌

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

**Формы учёта программы воспитания в рабочей программе по физической культуре**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

Рабочая программа воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физическая культура. Эта работа осуществляется в следующих формах:

• Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.

• Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:

- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности

- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы

• Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе

• Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, лицам.

• 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.

• Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

• Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

• Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

• Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

• Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Программе воспитания ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД России» на 2021-2025 гг.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского 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 российского 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.

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 среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний», «Президентских спортивных игр» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

**ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придавая ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием.

Данный модуль, также, как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки» Содержание рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с ООП ФГБОУ «Средняя школа-интернат МИД РФ» курс физическая культура представлен обязательной частью учебного предмета. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в девятом классе составляет 66 ч и третий час физической культуры реализован образовательной организацией за счёт часов внеурочной деятельности.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Физическая культура»

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

Спортивно-оздоровительная деятельность.

«Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки).

«Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

«Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

«Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**Метапредметные связи предмета «Физическая культура»**

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «физическая культура». На уровне основного общего образования**

**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 ушибах, 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 и умственных 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

**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 обучающийся 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 композицию упражнений с элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие;

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

**Система оценки достижения планируемых результатов в 9 классе** включает:

1) стартовое, промежуточное, итоговое тестирование; зачет, контрольный норматив

2) Формы оценки: самооценка с использованием «Таблицы ВФСК «ГТО», устный опрос, практическая работа, тестирование;

3) психолого-педагогическое наблюдение.

**Виды деятельности обучающихся:**

1)игровые упражнения;

2)работа в парах/ группах по образцу и самостоятельно;

3)практические работы по определению результата физической подготовки;

4)работа с таблицей оценки результата нормативов ГТО

**Тематическое планирование 9 класс (66ч)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Программные учебные разделы и темы** | **Количество часов** | **Характеристика деятельности обучающихся** | **ЭОР** |
| **Знания**  **о физической культуре** | В рамках других уроков | Коллективная дискуссия (проблемные доклады, эссе, фиксированные выступления).  *Тема: «Здоровье и здоровый образ жизни». Вопросы для обсуждения:*  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.  Коллективное обсуждение (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).  *Тема: «Профессионально-прикладная физическая культура»:*  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 | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>* |
| Способы самостоятельной деятельности | В рамках других уроков | Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).  *Тема: «Восстановительный массаж»:*  знакомятся с процедурой массажа как средством восстановления и оздоровления организма, его видами и формами, их целевым предназначением (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;  Тематические занятия (с использованием литературных источников, статей и иллюстративного материала).  *Тема: «Банные процедуры»:*  знакомятся с причинами популярности банных процедур, их лечебными и оздоровительными свойствами (снятие психических напряжений, мышечной усталости, усиление обменных процессов и др.);  знакомятся с правилами проведения банных процедур, гигиеническими требованиями и требованиями безопасности.  Тематические занятия (с использованием иллюстративного материала и литературных источников).  *Тема: «Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями»:*  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  Мини-исследование (с использованием иллюстративного материала и литературных источников).  *Тема: «Измерение функциональных резервов организма»:*  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. | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1>* |
| Физическое совершенствование  (66 ч).  Физкультурно-оздоровительная деятельность | В рамках других уроков | Беседа с учителем (с использованием иллюстративного материала).  *Тема:«Занятия физической культурой и режим* *питания»:*  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.  Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Упражнения для снижения избыточной массы тела»:*  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.  Самостоятельные занятия (с использованием иллюстративного материала):  *Тема: «Индивидуальные мероприятия оздоровительной, коррекционной и профилактической направленности»:*  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. | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>* |
| Спортивно-оздоровительная деятельность. | **66ч** | *Тема: «Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»*  ролью и значением спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>* |
| **Гимнастика»** |  | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Длинный кувырок с разбега»:*  изучают и анализируют образец техники длинного кувырка с разбега, выделяют его фазы и обсуждают технические сложности в их выполнении;  анализируют подводящие и подготовительные упражнения для качественного освоения техники длинного кувырка и разучивают их;  разучивают длинный кувырок с разбега по фазам движения и в полной координации;  контролируют технику выполнения длинного кувырка другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (обучение в группах).  Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь»:*  изучают и анализируют образец техники 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 кувырка назад в упор ноги врозь и разучивают их;  разучивают технику кувырка по фазам движения и в полной координации;  Учебный диалог: консультации учителя по отбору и самостоятельному обучению подводящих и подготовительных упражнений; последовательности освоение техники кувырка на самостоятельных занятиях технической подготовкой.  Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Акробатическая комбинация»:*  составляют акробатическую комбинацию из хорошо освоенных упражнений и разучивают её (не менее 10—12 элементов и упражнений);  Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне»:*  закрепляют и совершенствуют технику упражнений ранее освоенной гимнастической комбинации; | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1>* |
| **«Лёгкая атлетика»** |  | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Техническая подготовка в легкоатлетических упражнениях»:*  рассматривают и уточняют образцы техники беговых и 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).  Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность»:*  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) | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>* |
| **«Лыжная подготовка»** |  | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Техническая подготовка в передвижении на лыжах по учебной дистанции»:*  рассматривают и уточняют образцы техники передвижения лыжными ходами, способы перехода с одного хода на другой; контролируют технику выполнения передвижений на лыжах другими учащимися, сравнивают их технику с эталонными образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах) | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1>*  */* |
| «Спортивные игры».  Баскетбол |  | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Техническая подготовка в баскетболе»:*  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) | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1>*  */* |
| Волейбол |  | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Техническая подготовка в волейболе»:*  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) | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1>*  */* |
| Футбол |  | Практические занятия (с использованием иллюстративного материала).  *Тема: «Техническая подготовка в футболе»:*  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) | *<https://resh.edu.ru/subject/9/1>*  */* |
| **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | [https://www.gto.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584556680&usg=AOvVaw063sm4zRInDJei_ZWZfsdK) |
| **Итого** | **66ч** |  |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**66 часов в год, 2 часа в неделю**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование раздела, темы** | **Плановые сроки прохождения темы** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (10 часов)** | | | |
| 1(1) | Вводный инструктаж. Техника безопасности по легкой атлетике. Техника низкого старта. | 02.09-06.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 2(2) | Техника низкого старта. Тестирование – бег 30 м с высокого старта. |
| 3(3) | Техника прыжка в длину способом согнув ноги. | 09.09-13.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 4(4) | Прохождение полосы препятствий. Тестирование – прыжок в длину с места. Бег до 4 мин. |
| 5(5) | Тестирование - метание набивного мяча. Игра «Русская лапта». | 16.09-20.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 6(6) | Тестирование - подъём корпуса из положения лежа. Развитие скоростных качеств. |
| 7(7) | Техника метания мяча с разбега. Учет бега на 60м с низкого старта. | 23.09-27.09 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 8(8) | Оценка техники прыжка в длину с разбега. Метание мяча. Бег в медленном темпе до 7мин. |
| 9(9) | Преодоление полосы препятствий. Учет техники метания мяча с разбега на дальность. Медленный бег до 6мин. | 30.09-04.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 10(10) | **Контрольное упражнение** - бег1000м(м), 1000м(д). |
| **Спортивные игры: БАСКЕТБОЛ (8 часов)** | | | |
| 11(1) | Техника безопасности по баскетболу. Техника передач и ловли мяча в баскетболе. Учебная игра 4Х4. | 07.10-11.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 12(2) | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами .Учебная игра 4Х4. |
| 13(3) | Техника ведения мяча. Штрафные броски. Учебная игра 4Х4. | 14.10-18.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 14 (4) | Техника броска мяча, после ведения в два шага. Оценка техники броска после ведения в два шага. |
| 15(5) | Совершенствование техники ловли и передач мяча различными способами. Штрафные броски. Учебная игра. | 21.10-25.10 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 16(6) | Комплекс упражнений с мячами. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4 |
| 17(7) | . Штрафные броски. Игра в баскетбол по упрощённым правилам 4х4. | 05.11-08.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 18(8) | Контрольное упражнение – выполнение штрафных бросков. Совершенствовать двустороннюю игру 4х4. |
| **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ(4)** | | | |
| 19(1) | Требования к технике безопасности по волейболу. Краткая      характеристика вида спорта. | 11.11-15.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 20(2) | Техника передвижений,  остановок,  поворотов и стоек. Подвижная игра волейбол по упрощенным правилам |
| 21(3) | Освоение основных технических приёмов и передач мяча. | 18.11-22.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 22(4) | Обучение технике нижней прямой подачи. Подвижная игра волейбол по упрощенным правилам |
|  | **ГИМНАСТИКА (10 часов)** | | |
| 23(1) | Техника безопасности на уроках гимнастики. Совершенствование акробатических упражнений. | 25.11-29.11 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 24(2) | Кувырок вперед, лазание по канату. |
| 25(3) | Стойка на голове и руках (Ю), кувырок вперед в сед углом (Д). Техника опорных прыжков. | 02.12-06.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 26(4) | Круговая тренировка. Обучение акробатическому соединению из 5 элементов. |
| 27(5) | Повторение акробатического соединения. Круговая тренировка. | 09.12-13.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 28(6) | Лазание по канату (Ю), сед углом (Д) на оценку. Техника опорного прыжка ноги врозь через козла |
| 29(7) | Совершенствование техники опорных прыжков. Преодоление полосы из 4-5 препятствий. Тренировка в подтягивании. | 16.12-20.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 30(8) | . Полоса препятствий. Оценка акробатических соединений из 5 элементов. Контрольное упражнение – подтягивание, на перекладине. |
| 31 (9) | Лазание по канату в два приема. | 23.12-27.12 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 32(10) | Опорный прыжок. |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (16 часов)** | | | |
| 33(1) | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | 13.01-17.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 34(2) | Техника одновременного и попеременного двухшажного хода. |
| 35(3) | Оценка техники одновременного и попеременного двухшажного хода. | 20.01-24.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 36 (4) | Закрепление одношажных ходов. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью. |
| 37 (5) | Обучение с одного хода на другой переходам | 27.01-31.01 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 38(6) | Техника одновременных и попеременных ходов. |
| 39 (7) | Обучение попеременному четырехшажному ходу | 03.02-07.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 40 (8) | Техника одновременного одношажного и бесшажного ходов. |
| 41 (9) | Оценка техники одновременных ходов | 10.02-14.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 42(10) | Совершенствование техники подъёма скользящим шагом, торможение плугом. |
| 43(11) | Обучение технике конькового хода. | 17.02-21.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 44 (12) | Спуски со склонов. Оценка техники спусков. |
| 45 (13) | Смена ходов в соответствии с рельефом местности | 24.02-28.02 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 46 (14) | Прохождение дистанций 4 км.(Ю) и 2 км. (Д). |
| 47 (15) | Оценка техники подъёма скользящим шагом. | 03.03-07.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 48 (16) | Повторение техники подъёмов и спусков. Развитие выносливости. |
| **Спортивные игры: ВОЛЕЙБОЛ (6 часов)** | | | |
| 49 (1) | Беседа о технике безопасности по спортивным играм. Освоение основных технических приемов в волейболе. | 10.03-14.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 50 (2) | Обучение технике прямого нападающего удара. Подвижная игра «пионербол с элементами волейбола». |
| 51 (3) | Оценка техники выполнения, основных технических приемов. | 17.03-21.03 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 52 (4) | Техника прямой подачи мяча. |
| 53 (5) | Повторение основных технических приемов в в/л.  Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 31.03-04.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 54 (6) | Контрольное упражнение – верхней передачи и прямой подачи. Учебная игра (по упрощённым правилам). |
| **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (12 часов)** | | | |
| 55 (1) | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега. | 07.04-11.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 56 (2) | Оценка техники прыжка в высоту. Бег до 2 мин. Игра в Бадминтон . |
| 57 (3) | Обучение техники метания мяча по горизонтальной цели с 8 м. Подвижная игра «Футбол». | 14.04-18.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 58 (4) | Оценка техники метания  мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. |
| 59 (5) | Тестирование 3х10м. Тренировка в подтягивании на перекладине. Подвижная игра. | 21.04-25.04 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 60 (6) | Прохождение полосы препятствий. Тестирование в беге на 60 м |
| 61 (7) | Повторение техники выполнения прыжков в длину с разбега, в метании мяча. Медленный бег до 5 мин. Подтягивание на перекладине. | 28.04-08.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 62 (8) | Техника бега на средние дистанции. Закрепление техники выполнения прыжков в длину с разбега, в метании мяча. |
| 63 (9) | Оценка прыжка в длину с разбега. Тестирование наклон туловища из положения сидя. | 12.05-16.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 64 (10) | Тестирование прыжки через скакалку, подтягивание. Двусторонняя игра «Пионербол с элементами волейбола». |
| 65 (11) | Тестирование по прыжкам в длину с места и по подъему туловища с положения лежа. | 19.05-23.05 | Цифровой образовательный контент <https://educont.ru> |
| 66 (12) | Учебная игра «Волейбол». Подведение итогов за учебный год. |
| **Итого:** |  | **66 часов** |  |

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**  Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово учебник»;

Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Цифровой образовательный контент <https://educont.ru>

Российская электронная школа *<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>*

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания школьного

методического объединения учителей

Физической культуры и ОБЖ

название цикла предметов

от 28 августа 2024г.

№ 1

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. Директора по УР

Бурдина П.П.

29 августа 2024г