

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 7 классе.

Комплексная программа физического воспитания основного общего образования по физической культуре авторов Виленский М.Я., В.И. Лях, Торочкова Т.Ю., Туревский И.М.

Личностные результаты:

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Легкая атлетика (15 часов)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Спортивные игры (баскетбол 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Спортивные игры (волейбол 18 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Кроссовая подготовка(9часов)

Терминология кроссовой подготовки. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий. Бег в чередовании с ходьбой (бег по сериям). Бег по мягкому и твёрдому грунту.

Основы знаний о физической культуре (8 часов)

Футбол (34часа)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника ударов по мячу ногой. Техника ведение мяча. Обманные движения. Учебная игра.

Тематическое планирование

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
1.4	Кроссовая подготовка.	9
1.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	36
2	Вариативная часть	27
2.1	Футбол	27
	Всего часов	105

**Тематическое планирование
7 класс**

№	Тема урока	Количество часов
I. Легкая атлетика (8)		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Основные знания по физической культуре.	1
2.	Беговые упражнения.	1
3.	Беговые упражнения.	1
4.	Прыжки в длину с разбега.	1
5.	Прыжки в длину с разбега.	1
6.	Метание мяча с разбега.	1
7.	Метание мяча с разбега.	1
8.	Президентские состязания.	1
II. Кроссовая подготовка (9)		
9.	Бег по пересеченной местности.	1
10.	Бег по пересеченной местности.	1
11.	Бег по пересеченной местности.	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
13.	Бег по пересеченной местности.	1
14.	Бег по пересеченной местности.	1
15.	Бег по пересеченной местности.	1
16.	Бег по пересеченной местности.	1
17.	Бег по пересеченной местности.	1
III. Футбол (10)		
18.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Теоретические занятия.	1
19.	Удары по мячу ногой.	1
20.	Удар по мячу серединой подъема.	1
21.	Удар по мячу серединой подъема.	1

22.	Остановка летящего мяча серединой подъема.	1
23.	Остановка летящего мяча серединой подъема.	1
24.	Обманные движения – «финты».	1
25.	Обманные движения – «финты».	1
26.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
27.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
IV. Баскетбол (18)		
28.	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1
29.	Основные правила игры.	1
30.	Сочетание способов передвижений.	1
31.	Сочетание способов передвижений.	1
32.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
33.	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1
34.	Выбивание мяча.	1
35.	Выбивание мяча.	1
36.	Выбивание мяча.	1
37.	Передача двумя руками сверху.	1
38.	Передача двумя руками сверху.	1
39.	Бросок после бега и ловли мяча.	1
40.	Бросок после бега и ловли мяча.	1
41.	Бросок после бега и ловли мяча.	1
42.	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1
43.	Бросок одной рукой от плеча с прыжком.	1
44.	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
45.	Бросок мяча двумя руками от груди.	1
V. Гимнастика (18)		

46.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий. Строевые упражнения.	1
47.	Акробатические упражнения.	1
48.	Акробатические упражнения.	1
49.	Акробатические упражнения.	1
50.	Акробатические упражнения.	1
51.	Акробатические упражнения.	1
52.	Акробатические упражнения.	1
53.	Висы и упоры.	1
54.	Висы и упоры.	1
55.	Висы и упоры.	1
56.	Опорный прыжок.	1
57.	Опорный прыжок.	1
58.	Опорный прыжок.	1
59.	Развитие гибкости.	1
60.	Развитие гибкости.	1
61.	Развитие координации.	1
62.	Развитие координации.	1
63.	Развитие силовых способностей.	1
VI. Волейбол (пионербол) 18		
64.	Волейбол. Основные правила игры.	1
65.	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
66.	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
67.	Передача двумя руками сверху в прыжке.	1
68.	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
69.	Передача сверху за голову в опорном положении.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Передача мяча сверху двумя руками.	1

72.	Прямой нападающий удар.	1
73.	Прямой нападающий удар.	1
74.	Прием мяча снизу над собой.	1
75.	Прием мяча снизу над собой.	1
76.	Прием мяча снизу над собой.	1
77.	Нижняя прямая подача.	1
78.	Нижняя прямая подача.	1
79.	Нижняя прямая подача.	1
80.	Прием и передача мяча.	1
81.	Прием и передача мяча.	1
VII. Легкая атлетика (7)		
82.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
83.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
84.	Метание мяча на дальность.	1
85.	Метание мяча на дальность.	1
86.	Прыжки в длину с разбега.	1
87.	Прыжки в длину с разбега.	1
88.	Президентские состязания.	1
VIII. Футбол (17)		
89.	Индивидуальные действия без мяча.	1
90.	Индивидуальные действия без мяча.	1
91.	Индивидуальные действия без мяча.	1
92.	Индивидуальные действия с мячом.	1
93.	Индивидуальные действия с мячом.	1
94.	Индивидуальные действия с мячом.	1
95.	Групповые действия.	1
96.	Групповые действия.	1

97.	Групповые действия.	1
98.	Удар внутренней стороны стопы.	1
99.	Удар внутренней стороны стопы.	1
100.	Удар внутренней стороны стопы.	1
101.	Остановка катящего мяча подошвой.	1
102.	Остановка катящего мяча подошвой.	1
103.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
104.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
105.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 8 классе

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

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

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

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения нести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Содержание предмета.
ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.
Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
Адаптивная физическая культура.
Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж.
Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки и физкульт-пауз (подвижных перемен).
Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.
Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.
Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приёмы. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	78
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	18
1.4	Кроссовая подготовка.	9
1.5	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	36
2	Вариативная часть	27
2.1	Футбол	27
	Всего часов	105

**Тематическое планирование
8 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
I. Легкая атлетика (8)		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Основные знания по физической культуре.	1
2.	Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1
3.	Бег на дистанцию 100 м.	1
4.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
5.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
6.	Метание мяча с разбега в цель и на дальность.	1
7.	Метание мяча с разбега в цель и на дальность.	1
8.	Президентские состязания.	1
II. Кроссовая подготовка (9)		
9.	Бег по пересеченной местности.	1
10.	Бег по пересеченной местности.	1
11.	Бег по пересеченной местности.	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
13.	Бег по пересеченной местности.	1
14.	Бег по пересеченной местности.	1
15.	Бег по пересеченной местности.	1
16.	Бег по пересеченной местности.	1
17.	Бег по пересеченной местности.	1
III. Футбол (10)		
18.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Теоретические занятия.	1
19.	Удары по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1
20.	Удар носком.	1
21.	Удар носком.	1

22.	Удар серединой лба на месте.	1
23.	Удар серединой лба на месте.	1
24.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
25.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
26.	Индивидуальные действия без мяча.	1
27.	Индивидуальные действия без мяча.	1
IV. Баскетбол (18)		
28.	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1
29.	Основные правила игры.	1
30.	Бег с изменением направления и скорости.	1
31.	Бег с изменением направления и скорости.	1
32.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
33.	Ведение мяча правой и левой рукой.	1
34.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
35.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
36.	Держание игрока с мячом.	1
37.	Передача мяча при встречном движении.	1
38.	Передача мяча при встречном движении.	1
39.	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
40.	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
41.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
42.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
43.	Вырывание и выбивание мяча.	1
44.	Штрафной бросок.	1
45.	Штрафной бросок.	1
46.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий.	1
47.	Акробатические упражнения.	1

48.	Акробатические упражнения.	1
49.	Акробатические упражнения.	1
50.	Акробатические упражнения.	1
51.	Акробатические упражнения.	1
52.	Акробатические упражнения.	1
53.	Висы и упоры.	1
54.	Висы и упоры.	1
55.	Висы и упоры.	1
56.	Опорный прыжок.	1
57.	Опорный прыжок.	1
58.	Опорный прыжок.	1
59.	Развитие гибкости.	1
60.	Развитие гибкости.	1
61.	Развитие координации.	1
62.	Развитие координации.	1
63.	Развитие силовых способностей.	1
VI. Волейбол (пионербол) 18		
64.	Волейбол. Основные правила игры.	1
65.	Стойка и передвижения.	1
66.	Стойка и передвижения.	1
67.	Передача мяча.	1
68.	Передача мяча.	1
69.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
70.	Передача мяча сверху двумя руками.	1
71.	Прием подачи.	1
72.	Прием подачи.	1
73.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1

74.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
75.	Прием мяча снизу над собой.	1
76.	Нижняя прямая подача.	1
77.	Нижняя прямая подача.	1
78.	Нижняя прямая подача.	1
79.	Нижняя прямая подача.	1
80.	Прием и передача мяча.	1
81.	Прием и передача мяча.	1
VII. Легкая атлетика (7)		
82.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
83.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
84.	Метание мяча на дальность.	1
85.	Метание мяча на дальность.	1
86.	Прыжки в длину с разбега.	1
87.	Прыжки в длину с разбега.	1
88.	Президентские состязания.	1
VIII. Футбол (17)		
89.	Введение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1
90.	Введение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1
91.	Индивидуальные действия без мяча.	1
92.	Индивидуальные действия без мяча.	1
93.	Индивидуальные действия с мячом.	1
94.	Индивидуальные действия с мячом.	1
95.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
96.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
97.	Групповые действия.	1
98.	Удар внутренней стороны стопы.	1

99.	Удар внутренней стороны стопы.	1
100.	Удар внутренней стороны стопы.	1
101.	Остановка катящего мяча подошвой.	1
102.	Остановка катящего мяча подошвой.	1
103.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
104.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1
105.	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе

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

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

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

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

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета

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

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения нести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнение тестовых нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне»;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Содержание курса.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.
 Акробатические упражнения и комбинации.
 Ритмическая гимнастика (девочки).
 Опорные прыжки.
 Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
 Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
 Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.
 Прыжковые упражнения.
 Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.
Волейбол. Игра по правилам.
Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общепедагогическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Вид программного материала	Количество часов Рабочая программа
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	36
1.3	Легкая атлетика	15
1.4	Гимнастика с элементами акробатики.	18
1.5	Кроссовая подготовка.	6
2	Вариативная часть	28
2.1	Футбол	27
	Всего часов	102

**Тематическое планирование
9 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов
I. Легкая атлетика (8)		
1.	Техника безопасности на уроках физкультуры. Техника низкого старта.	1
2.	Основные знания по физической культуре.	1
3.	Бег с ускорением до 80 м и скоростной бег до 70 м.	1
4.	Прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись».	1
5.	Прыжки в длину с разбега способом «ножницы».	1
6.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
7.	Метание малого мяча в горизонтальные и вертикальные цели.	1
8.	Президентские состязания.	1
II. Кроссовая подготовка (9)		
9.	Бег по пересеченной местности.	1
10.	Бег по пересеченной местности.	1
11.	Бег по пересеченной местности.	1
12.	Бег по пересеченной местности.	1
13.	Бег по пересеченной местности.	1
14.	Бег по пересеченной местности.	1
15.	Бег по пересеченной местности.	1
16.	Бег по пересеченной местности.	1
17.	Бег по пересеченной местности.	1
III. Футбол (10)		
18.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми. Теоретические занятия.	1
19.	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
20.	Удары по летящему мячу средней частью подъема.	1
21.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1

22.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
23.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
24.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
25.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
26.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
27.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1

IV. Баскетбол (18)

28.	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1
29.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1
30.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке.	1
31.	Бросок мяча двумя руками от головы.	1
32.	Бросок мяча двумя руками от головы.	1
33.	Штрафной бросок.	1
34.	Штрафной бросок.	1
35.	Действия трех нападающих против двух защитников.	1
36.	Действия трех нападающих против двух защитников.	1
37.	Держание игрока с мячом.	1
38.	Вырывание и выбивание мяча.	1
39.	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
40.	Передача мяча при встречном движении.	1
41.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
42.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
43.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
44.	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
45.	Бег с изменением направления и скорости.	1

V. Гимнастика (18)

46.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Страховка и помощь во время занятий.	1
47.	Акробатические упражнения.	1
48.	Акробатические упражнения.	1
49.	Акробатические упражнения.	1
50.	Акробатические упражнения.	1
51.	Акробатические упражнения.	1
52.	Акробатические упражнения.	1
53.	Висы и упоры.	1
54.	Висы и упоры.	1
55.	Висы и упоры.	1
56.	Опорный прыжок.	1
57.	Опорный прыжок.	1
58.	Опорный прыжок.	1
59.	Развитие гибкости.	1
60.	Развитие гибкости.	1
61.	Развитие координации.	1
62.	Развитие координации.	1
63.	Развитие силовых способностей.	1
VI. Волейбол (18)		
64.	Волейбол. Основные правила игры.	1
65.	Передача мяча у сетки.	1
66.	Передача мяча у сетки.	1
67.	Передача в прыжке через сетку.	1
68.	Передача в прыжке через сетку.	1
69.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
70.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
71.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1

72.	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
73.	Прямой нападающий удар.	1
74.	Прямой нападающий удар.	1
75.	Тактические действия.	1
76.	Тактические действия.	1
77.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
78.	Стойка и передвижения.	1
79.	Нижняя прямая подача.	1
80.	Прием и передача мяча.	1
81.	Прием и передача мяча.	1
VII. Легкая атлетика (7)		
82.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники спринтерского бега.	1
83.	Совершенствование техники спринтерского бега.	1
84.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
85.	Метание мяча на дальность с разбега.	1
86.	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	1
87.	Прыжки в высоту с разбега способом «перекидной».	1
88.	Президентские состязания.	1
VIII. Футбол (17)		
89.	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
90.	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема.	1
91.	Индивидуальные действия без мяча.	1
92.	Удар серединой лба на месте.	1
93.	Индивидуальные действия с мячом.	1
94.	Удар носком.	1
95.	Удар носком.	1
96.	Групповые действия.	1

97.	Групповые действия.	1
98.	Удар внутренней стороны стопы.	1
99.	Удар внутренней стороны стопы.	1
100.	Удар внутренней стороны стопы.	1
101.	Двухсторонняя игра.	1
102.	Двухсторонняя игра.	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Тарканова Марианна Викторовна

Действителен с 22.02.2022 по 22.02.2023