**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича, М.: Просвещение, 2015 и ориентирована на использование учебника:

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /В.И.Лях - М.: Просвещение, 2017.

В 9 классе на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цель рабочей программынаправлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии средств физической культуры в организации здорового образа жизни:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, приобретение навыков в физкультурно-оздоравительной и спортивно-оздоравительной деятельности;

- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоравительной и спортивно-оздоравительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии роли в формировании здорового образа жизни.

Решение задач физического воспитания обучающихся 9 класса направлено:

- на содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностной ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил охраны труда во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычек к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции..

Формой организации учебных занятий по физической культуре является урок. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

- образовательно-предметной направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, лыжной подготовки;

- образовательно-тренировочной направленностииспользуются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки, способам контроля ее и влиянии на развитие систем организма.

Используются современные образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии - привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно-воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;

- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение - применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья.

- информационно-коммуникационные технологии - показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

В результате изучения физической культуры обучающиеся 9 класса должны

демонстрировать:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
|  | Лазание по канату на расстояние 6 м, с. | 12 | - |
|  | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |
| Подтягивание из виса, кол-во раз | 8 | - |
| Выносливость | Бег 2000 м, мин | 10.30 | - |
| Бег 1000м, мин | - | 5.40 |
|  | Передвижение на лыжах 2 км | 16.30 | 21.00 |
| Координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
|  | Челночный бег 3х10м, с | 8.2 | 8.8 |

Знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания оганизма и сновные приемы самомассажа;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы уражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

-выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств , комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

- осуществлять наблядение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий, и режимами физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для :

* проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Двигательные умения, навыки и способности:

- В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

- В метаниях на дальность и на меткость:метать малый мяч и мяч 150 г. с места и с разбега(10-12м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г. с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цель с 10-15м.

- В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки); опорные прыжки через козла в длину (м) и в ширину (д); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов.

-В башкирских национальных играх: играть в национальные подвижные игры по правилам.

- В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол (мини-футбол).

- Физическая подготовленность: должна соответствовать. Как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей обучающихся.

- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

- Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

- Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Распределение учебного времени

на различные виды программного материала (сетка часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Разделы программы | Количество часов |
| 1. | Знания о физической культуре и здорового образа жизни. | В процессе проведения уроков |
| 2. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. | В процессе проведения уроков |
| 3.  3.1. | Физическое совершенствование:  Физкультурно-оздоровительная деятельность. | В процессе проведения уроков |
| 3.2. | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.  Легкоатлетические упражнения  Гимнастика с элементами акробатики  Лыжная подготовка  Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол (мини-футбол).  Сюжетно-образные и обрядовые игры. Башкирские подвижные игры. | 22  24  30  26  В процессе последних 2 уроков триместра |
| 3.3. | Прикладно-ориентированная подготовка. | В процессе проведения уроков |
| 3.4. | Упражнения общеразвивающей направленности. | В процессе проведения уроков |
| Общее количество часов | | 102 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. Знания о физической культуре и здорового образа жизни.

1.1. История физической культуры.

Олимпийские игры древности: мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Олимпийское движение в России (СССР). Современные достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.

Основные этапы развития физической культуры в России.

История развития Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне, его виды испытаний (тестов) и нормативы.

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе.

1.2. Физическая культура (основные понятия)

Физическое развитие человека: понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств: физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура: адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья.

Здоровье и здоровый образ жизни: здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

1.3. Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования: режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека.

Закаливание организма: закаливание организма способами принятия воздушных ванн, купания.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности: влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения).

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

2.1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой,

выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.

Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

2.2. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность.

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

3. Физическое совершенствование.

3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

- Комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз, утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, элементы релаксации и аутотренинга.

- Комплексы упражнений на формирование правильной осанки (для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения).

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры.

- Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Основы туристской подготовки.

3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения:на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски:большого мяча (1 кг), на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение на месте; перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации: акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; из упора присев перекат назад в стойку на лопатках, прыжки с поворотами, перевороты. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения, танцевальные движения.

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине: висы согнувшись, висы прогнувшись, упоры.

Лыжная подготовка.

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- технические приемы и тактические действия

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;

- повороты без мяча и с мячом;

- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;

*-* ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;

- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;

- передача мяча одной рукой от плеча на месте;

- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;

- штрафной бросок;

- вырывание и выбивание мяча;

- игра по правилам.

Волейбол:

- технические приемы и тактические действия

*-* стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);

- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- прием и передача мяча сверху двумя руками;

- нижняя прямая подача;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол (мини-футбол):

- технические приемы и тактические действия

*-* стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой;

- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам, игра головой использование корпуса, финты;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Башкирские подвижные игры: башкирские национальные виды физических упражнений, игры спортивных национальных сабантуев - Медный пень (Бакыр букэн), Палка-кидалка (Сойош таяк), Липкие пеньки (Йэбешкэк букэндэр), Стрелок (Уксы). Элементы техники национальных видов спорта.

3.3. Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- лазанье по канату (мальчики);

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

3.4. Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости:

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений:

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы:

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости: бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода; бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы:

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);

- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты:

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;

- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Лыжная подготовка (лыжные гонки).

Развитие координации:перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости:передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Баскетбол

Развитие быстроты:

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;

- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);

- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений:

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);

- бег по гимнастической скамейке;

- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол (мини-футбол)

Развитие быстроты:

- старты из различных положений с последующим ускорением;

- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);

- прыжки через скакалку в максимальном темпе;

- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;

- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;

- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы: многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе)