Приложение к ООП НОО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Физическая культура**

9 класс

Составитель:

Политова Елизавета Григорьевна

учитель физической культуры

2023-2024 учебный год

п. Взморье

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Рабочая программа по физической культуре составлена учителем физической культуры Политовой Е.Г. МБОУ СОШ №2 п. Взморье предназначена для обучения учащихся 9 классов.

Составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования Учебного плана ООО МБОУ СОШ №2 п. Взморье и примерной программы по физкультуре и соответствует учебнику М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова «Физическая культура 9 класс».

На основании учебного плана ООО МБОУ СОШ №2 п. Взморье на изучение учебного предмета «Физическая культура» отводится  66 часов в год из расчета 2 часа в неделю.

В программу 9 классов введен внутрипредметный модуль «Волейбол», на его преподавание отводится по 30 часов в год.

Обучение проводится интегрировано с изучением программного материала.

**Личностные результаты:**

**Патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;

**Гражданское воспитание:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство; помощь людям, нуждающимся в ней).

**Духовно-нравственное воспитание:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать свое поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм, с учетом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

**Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

**Физическое воспитание,** формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и к меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

**Трудовое воспитание:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

**Экологическое воспитание:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

**Метапредметные результаты:**

1) **овладение познавательными универсальными учебными действиями**:

переводить практическую ситуацию в учебную задачу;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между имеющимися необходимыми условиями решения учебной задачи, выявлять дефициты информации;

соотносить учебную задачу с мотивами, выдвинутыми проблемами и предположениями, выдвигать предположения о причинах несоответствия желаемым и текущим состоянием объекта, процесса;

выявлять элементы / переменные для решения учебной задачи и формулировать вопросы об их значимых признаках;

устанавливать связи между элементами, выявлять закономерности и противоречия в наборе фактов, данных, наблюдениях, аргументации;

самостоятельно конструировать способ решения учебной задачи, (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее целесообразный и эффективный);

планировать и учитывать время, последовательность действий необходимых для решения учебной задачи;

узнавать учебные задачи, имеющие более одного способа решения, и обосновывать допустимость нескольких вариантов решений;

рассматривать несколько вариантов решения учебной задачи; определять их сильные и слабые стороны с целью выбора оптимального решения;

находить сходные аргументы, проверять наличие альтернативных аргументов в разных источниках и их обосновывать;

проводить по самостоятельно составленному плану опыт, эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей̆ объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;

формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования;

осуществлять логические операции по установлению родовидовых отношений, обобщению и ограничению понятия, группировке понятий по объему и содержанию;

выделять признаки предметов (явлений) по заданным существенным основаниям; устанавливать существенный признак классификации, основания для сравнения, критерии проводимого анализа;

осуществлять дедуктивные и индуктивные умозаключения в том числе умозаключения по аналогии, приводить аргументы, подтверждающие собственную позицию с учетом существующих точек зрения;

2) **овладение регулятивными универсальными учебными действиями**:

самостоятельно планировать деятельность (намечать цель, создавать алгоритм, отбирая целесообразные способы решения учебной̆ задачи);

оценивать средства (ресурсы), необходимые для решения учебной задачи;

осуществлять контроль результата (продукта) и процесса деятельности (степень освоения способа действия) по заданным и (или) самостоятельно определенным критериям;

устанавливать приоритеты в деятельности, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, измененных ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

прогнозировать последствия своих решений и действий;

прогнозировать трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи;

объяснять причины успеха (неудач) в деятельности;

сравнивать полученные результаты с исходной учебной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны);

3) **овладение коммуникативными универсальными учебными действиями:**

устранять в рамках общения разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием / неприятием со стороны собеседника учебной задачи, формы или содержания диалога;

выявлять детали, важные для раскрытия основной темы, содержания текста, выступления, диалога;

определять жанр выступления и в соответствии с ним отбирать содержание коммуникации, учитывать особенности аудитории;

определять содержание выступления в соответствии с его жанром и особенностями аудитории;

соблюдать нормы публичной речи и регламент;

адекватно теме и ситуации общения использовать средства речевой выразительности для выделения смысловых и эмоциональных характеристик своего выступления;

публично представлять полученные результаты практической экспериментальной или теоретической исследовательской деятельности;

4) **овладение навыками участия в совместной деятельности:**

принимать цель совместной деятельности;

участвовать в учебном диалоге – следить за соблюдением процедуры обсуждения, задавать вопросы на уточнение и понимание идей друг друга;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога;

оценивать полученный совместный результат, свой вклад в общее дело, проявлять уважение к партнерам по совместной̆ работе, самостоятельно разрешать конфликты;

владеть умениями осуществлять совместную деятельность (договариваться, распределять обязанности, подчиняться, лидировать, контролировать свою работу);

проявлять готовность конструктивно разрешать конфликты;

5) **овладение навыками работы с информацией:**

самостоятельно формулировать основания для извлечения информации из источников, учитывая характер учебной задачи;

различать основную и дополнительную информацию, устанавливать логические связи и отношения, представленные в тексте;

распознавать истинные и ложные суждения по заданным критериям;

использовать знаково-символические средства для представления информации и создания моделей изучаемых объектов, с выделением значимых компонентов и связей между ними;

преобразовывать предложенные схематичные модели в текстовый вариант представления информации, а также предложенную текстовую информацию в схематичные модели (таблица, диаграмма, схема);

соблюдать правила информационной безопасности.

**Предметные результаты:**

**Модуль «Гимнастика»**

-соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений;

-осуществлять контроль результата и процесса спортивной деятельности;

-выполнять физическую страховку и самостраховку;

-выполнять гимнастические упражнения и комбинации на развитие гибкости, координации движений, равновесия;

-выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания;

-прогнозировать последствия своих решений и действий;

-прогнозировать трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;

-объяснять причины успеха (неудач) в деятельности;

-сравнивать полученные результаты с исходной задачей;

-выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.

**Модуль «Легкая атлетика»**

-соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений;

-осуществлять контроль результата и процесса спортивной деятельности;

-выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;

-выполнять прыжки в длину и высоту;

-выполнять метания малого мяча на дальность;

-прогнозировать последствия своих решений и действий;

-прогнозировать трудности, которые могут возникнуть при решении спортивной задачи;

-объяснять причины успеха (неудач) в деятельности;

-сравнивать полученные результаты с исходной задачей;

-преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.

**Модуль «Спортивные игры»**

-соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми;

-согласовывать способы достижения общего результата в игровой деятельности;

-распределять роли в совместной игровой деятельности, проявлять готовность быть лидером и выполнять поручения;

-осуществлять взаимный контроль в совместной игровой деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;

-выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

-осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

‎**игровые виды спорта**: футбол, шахматы, волейбол, баскетбол, мини-футбол, шашки, настольный теннис;

-выполнять тактические действия видов спорта (например: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении);

-соблюдать правила безопасности при занятиях спортом;

-осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта;

-контролировать и оценивать результаты и процесс учебной спортивной деятельности;

-оценивать различные способы достижения спортивного результата, определять наиболее эффективные из них;

-устанавливать причины успеха/неудач учебной спортивной деятельности, корректировать свои учебные спортивные действия для преодоления ошибок.

‎

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Естественные основы**

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Социально-психологические основы**

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

**Культурно-исторические основы**

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**Приемы закаливания**

Пользование баней.

**Волейбол**

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.

**Баскетбол**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

**Гимнастика**

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Кроссовая подготовка**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Количество часов** | **№ урока** | | | | |
| Спринтерский бег. Инструктаж по ТБ. | 1 | 1 | | | | |
| Высокий старт бег до 30 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | 2 | | | | |
| Низкий старт. Бег с ускорением 70-80 м Стартовый разгон. Эстафетный бег. | 1 | 3 | | | | |
| Вводное  тестирование:  сила - метание набивного мяча(1 кг) из положения сидя;  прыжок в длину с места (см);  быстрота — бег 30м(сек); | 1 | 4 | | | | |
| Стартовый разгон. Бег с ускорением 70-80 м. Развитие скоростно-силовых качеств  **М.з.1**Повторение пройденного | 1 | 5 | | | | |
| Бег с ускорением. Финиширование. | 1 | 6 | | | | |
| Бег на результат 60 м. | 1 | 7 | | | | |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Отталкивание  **М.з.2** Ловушка в начале партии. Первая и вторая ловушка | 1 | 8 | | | | |
| Обучение фазам прыжка в длину с  разбега способом «согнув ноги». Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие прыгучести. | 1 | 9 | | | | |
| Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.**М.з.3** Ловушка в начале партии. Первая и вторая ловушка | 1 | 10 | | | | |
| Метание малого мяча (150г) на дальность  с 5–6 беговых шагов. ОРУ. | 1 | 11 | | | | |
| Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.  **М.з.4** Шашечные окончания. Четыре дамки против одной | 1 | | 12 | | | |
| Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Спортивные игры (Баскетбол). | 1 | | 13 | | | |
| Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.  **М.з.5** Шашечные окончания. Три дамки против одной | 1 | | 14 | | | |
| Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег 17 мин. | 1 | | 15 | | | |
| Кросс по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Б/бол).  **М.з.6** Повторение пройденного в шахматах | 1 | | 16 | | | |
| Бег на результат 2000м. | 1 | | 17 | | | |
| Висы. Строевые упражнения  Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. | 1 | | 18 | | | |
| Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки).  **М.з.7** Правила шахматной игры. Ходы фигур. Взятие фигур | 1 | | 19 | | | |
| Висы. Строевые упражнения. Перестроение дроблением и сведением | 1 | | 20 | | | |
| Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей | 1 | | 21 | | | |
| Мальчики: прыжок согнув ноги (высота 110-115см) Девочки: прыжок боком (высота 110см)  **М.з.8** Шах и мат. Ничья | 1 | | 22 | | | |
| Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с преодолением препятствий. | 1 | | 23 | | | |
| Опорный прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей  **М.з.9** Шах и мат. Ничья | 1 | | 24 | | | |
| Кувырок вперед (девочки). Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). | 1 | | 25 | | | |
| Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге. | 1 | | | 26 | | |
| Сед углом.. Развитие гибкости.  **М.з.10** Шах и мат(сложный) | 1 | | | 27 | | |
| Комбинации из передвижений и остановок игрока. Инструктаж по ТБ | 1 | | | 28 | | |
| Передвижение игроков. Подвижные игры.  **М.з.11** Мат одинокому королю. Ладейные окончания | 1 | | | 29 | | |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей. Верхняя передача в парах через сетку | 1 | | | 30 | | |
| Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах  **М.з.12** Мат одинокому королю. Ферзь, ладь и король против короля | 1 | | | 31 | | |
| Верхняя передача в парах через сетку. Передача во встречных колоннах | 1 | | | 32 | | |
| Развитие координационных способностей .Учебная игра | 1 | | | 33 | | |
| Нижняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра.  **М.з.13** Рокировка. Бой и защита. Размен | 1 | | | 34 | | |
| Нижняя подача мяча одной рукой снизу, сверху.. Учебная игра. Техника безопасности. | 1 | | | 35 | | |
| Обучение прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнером. Инструкция по технике безопасности. | 1 | | | 36 | | |
| Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. | 1 | | | 37 | | |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей. **М.з.14** Рокировка. Бой и защита. Размен | 1 | | | 38 | | |
| Нападающий удар в тройках. Игра по упрощенным правилам | 1 | | | 39 | | |
| Учебная игра. Развитие координационных способностей.  **М.з.15** Пешечные окончания | 1 | | | 40 | | |
| Стойка, передвижение, остановки, повороты игрока. Развитие скоростных качеств. Учебная игра. | 1 | | | 41 | | |
| Учебная игра с использованием стоек, передвижений, остановок, поворотов.  **М.з.16** Пешечные окончания | 1 | | | | 42 | |
| Ловля и передача мяча двумя руками, от груди, на месте, в движении в тройках. | 1 | | | | 43 | |
| Ловля и передача мяча двумя руками, от груди в движении во встречных колоннах  **М.з.17** Слоновые окончания | 1 | | | | 44 | |
| Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. | 1 | | | | 45 | |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте  **М.з.18** Слоновые окончания | 1 | | | | 46 | |
| Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте. Эстафеты. | 1 | | | | 47 | |
| Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.  **М.з.19** Коневые окончания | 1 | | | | 48 | |
| Ведение мяча «змейкой». Развитие скоростнно-силовых качеств. | 1 | | | | 49 | |
| Броски одной и двумя руками с места. Учебная игра. | 1 | | | | 50 | |
| Броски одной и двумя руками после ведения.  **М.з.20** Коневые окончания | 1 | | | | 51 | |
| Штрафной бросок. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | | | | 52 | |
| Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.  **М.з.21** Ферзь против пешки | 1 | | | | 53 | |
| Вырывание и выбивание мяча (индивидуальная техника защиты) | 1 | | | | 54 | |
| Индивидуальные действия в защите. Зонная защита.  **М.з.22**Учебные игры в шахматы | 1 | | | | 55 | |
| Индивидуальные действия в защите. Учебная игра мини-баскетбол. | 1 | | | | 56 | |
| Взаимодействие трех игроков (малая восьмерка).  **М.з.23** Учебные игры в шахматы | 1 | | | | 57 | |
| Индивидуальные действия в защите. Развитие скоростно-силовых качеств  **М.з.24** Учебные игры в шахматы | 1 | | | | 58 | |
| Бег по пересеченной местности 15 мин. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (Баскетбол). | 1 | | | | 59 | |
| Бег по пересеченной местности. Спортивные игры (Б/бол).  **М.з.25** Учебные игры в шахматы | 1 | | | | | 60 |
| Равномерный бег 15 мин. Развитие выносливости. Специальные беговые упражнения. Спорт.игра (Б/бол). **М.з.26** Учебные игры в шахматы Сдача нормативов | 1 | | | | | 61 |
| Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.  **М.з.27** Учебные игры в шахматы Сдача нормативов | 1 | | | | | 62 |
| Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий. Развитие выносливости.  **М.з.28** Учебные игры в шахматы Сдача нормативов | 1 | | | | | 63 |
| Полоса препятствий. Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег 17 мин.  **М.з.29** Учебные игры в шахматы Сдача нормативов | 1 | | | | | 64 |
| Равномерный бег 17 минут. Спортивные игры (Б/бол). **М.з.30** Учебные игры в шахматы Сдача нормативов | 1 | | | | | 65 |
| Бег по пересеченной местности 2 км. Сдача нормативов | 1 | | | | | 66 |
| Итого | 66 | | | | | |