**1. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на 2022-2023 учебный год рабочая программа 9 класса рассчитана на 2 часа в неделю 34 учебных недель 68 часов в год. По календарному графику школы на 2022-2023 учебный год-67 часов, так как 9,05;-выходной день. Программный материал будет пройден за счет уплотнения материала в разделе «Лапта» *(Уплотнения в КТП указаны курсивом)*

**2. Содержание учебного предмета**

**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.*** *Модуль «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 параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

*Модуль «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.

*Модуль «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.

***Модуль «Спорт»***. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**3.Планируемые образовательные результаты**

**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 умственных и физических нагрузок;

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

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

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

***Универсальные познавательные действия:***

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

***Универсальные коммуникативные действия:***

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

***Универсальные учебные регулятивные действия:***

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении  конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 9 классе 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 гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

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

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

совершенствовать 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.

**4. Тематическое планирование.**

Тематическое планирование по физической культуре 9-го класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. К здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир

2. Развитие ценностного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека.

3. Развитие ценностного отношения к своему Отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать.

4. Развитие ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне.

5. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.

**Распределение программного материала**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Раздел | Вид программного материала  /электронные ресурсы | Всего часов |
|  | |  |
| 1. | **Знания о физической культуре**  <https://resh.edu.ru/subject/9/6/> | В процессе занятий |
| 2. | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**  <https://resh.edu.ru>  <https://interneturok.ru>  <http://www.openclass.ru>  <http://metodsovet.su> | В процессе занятий |
| 3. | **Физическое совершенствование:** | **67** |
|  | Физкультурно-оздоровительная деятельность <https://resh.edu.ru/subject/9/> | В процессе занятий |
|  | Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью: | 67 |
|  | гимнастика с основами акробатики<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> | 14 |
|  | легкая атлетика  <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/> | 23 |
|  | кроссовая подготовка | 4 |
|  | спортивные игры (баскетбол) | 7 |
|  | Спортивные игры (волейбол) <https://resh.edu.ru/subject/9/> | 11 |
|  | Спортивные игры «Лапта»  <https://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vospitanie/pravila-igryi-v-laptu-dlya-shkolnikov.html> | 6 |
|  | Спортивные игры «Футбол»  <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2877974.html> | 2 |
|  | Прикладно-ориентированная подготовка | 2 |
|  | Упражнения общеразвивающей направленности  <https://lektsii.org/5-14848.html> | в процессе занятий |
|  | **ИТОГО** | **67** |

**Календарно-тематическое планирование 9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | дата | | Тема урока | Домашнее  задание |
| Планир. | Фактич. |
| **Лёгкая атлетика 10ч.** | | | | |
| Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч) | | | | |
| 1/1 | 1,09 |  | ТБ легкая атлетика. Высокий старт. |  |
| 2/2 | 6,09 |  | Высокий старт. К/т бег 30м. |  |
| 3/3 | 8,09 |  | Челночный бег  3х10 м. |  |
| 4/4 | 13,09 |  | Бег на результат (60 м) |  |
| Прыжок в длину. Метание малого мяча в горизонтальную цель (4 ч) | | | | |
| 5/1 | 15,09 |  | Прыжкок в длину с места, с разбега. |  |
| 6/2 | 20,09 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель |  |
| 73 | 22,09 |  | Прыжок в длину с разбега. |  |
| 8/4 | 27,09 |  | Соревновательно-игровое задание . |  |
| *Бег на средние дистанции (2 ч)* | | | | |
| 9/1 | 29,09 |  | Бег с изменением направления |  |
| 10/2 | 4,10 |  | Бег в равномерном темпе. |  |
| Кроссовая подготовка (4 ч) | | | | |
| 11/1 | 6,10 |  | Бег в равномерном темпе. (6 мин) |  |
| 12/2 | 11,10 |  | Равномерный бег (12 мин). |  |
| 13/3 | 13,10 |  | Равномерный бег (15 мин). |  |
| 14/4 | 18,10 |  | Бег по пересечённой местности (2 км). |  |
| Лапта (3ч.) | | | | |
| 15/1 | 20,10 |  | Правила игры . Судейство. |  |
| 16/2 | 25,10 |  | Удары битой по мячу.  *Игра по упрощенным правилам.* |  |
| 17/3 | 27,10 |  | Ловля мяча.  Игра по всем правилам. |  |
| Гимнастика(14ч) | | | | |
| 18/1 | 8,11 |  | Тб гимнастика..  Прыжок в длину с места. |  |
| 19/2 | 10,11 |  | Строевые упражнения. Упражнения на матах. |  |
| 20/3 | 15,11 |  | Прыжки на скакалке. Перестроения. |  |
| 21/4 | 17,11 |  | Упражнения на матах.  *Прыжок в высоту.* |  |
| 22/5 | 22,11 |  | Комплекс ОРУ с гимнастическими палками |  |
| 23/6 | 24,11 |  | Прыжки через козла. |  |
| 24/7 | 29,11 |  | Прыжок в длину с места. |  |
| 25/8 | 1,12 |  | ОРУ на развитие гибкости. |  |
| 26/9 | 6,12 |  | Упражнения на матах. Прыжки на скакалке. |  |
| 27/10 | 8,12 |  | Прыжок в дину с места. |  |
| 28/11 | 13,12 |  | Кувырок вперед. Прыжки на скакалке. |  |
| 29/12 | 15,12 |  | Кувырки вперед и назад. |  |
| 30/13 | 20,12 |  | Упражнения на матах. Прыжки на скакалке.. |  |
| 31/14 | 22,12 |  | Наклоны из положения «сидя» |  |
|  |  |  | **Прикладно-ориентированная подготовка (2ч.)** |  |
| 32/1 | 27,12 |  | Эстафеты с переноской груза. |  |
| 33/2 | 29,12 |  | Лазание и перелезание. |  |
|  |  |  | **Баскетбол (7ч.)** |  |
| 34/1 | 12,01 |  | ТБ баскетбол. Правила игры. Жесты судьи. |  |
| 35/2 | 17,01 |  | Ловля мяча двумя руками от груди. |  |
| 36/3 | 19,01 |  | Остановка прыжком. Правила игры. |  |
| 37/4 | 24,01 |  | Ведение мяча на месте. Судейство. |  |
| 38/5 | 26,01 |  | Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. |  |
| 39/6 | 31,01 |  | Игра по правилам. |  |
| 40/7 | 2,02 |  | Игра « баскетбол» по всем правилам |  |
| Волейбол(11ч). | | | | |
| 41/1 | 7,02 |  | ТБ волейбол. Правила игры. |  |
| 42/2 | 9,02 |  | Передачи мяча через сетку. |  |
| 43/3 | 14,02 |  | Правила игры. Судейство. |  |
| 44/4 | 16,02 |  | Подачи мяча через сетку. |  |
| 45/5 | 21,02 |  | Нижняя подача мяча. Игра по правилам. |  |
| 46/6 | 28,02 |  | Верхняя подача мяча. Игра по правилам. |  |
| 47/7 | 2,03 |  | Приём мяча снизу двумя руками.. |  |
| 48/8 | 7,03 |  | Игра по упрощённым правилам. |  |
| 49/9 | 9,03 |  | Прием мяча. Ирга по правилам. |  |
| 50/10 | 14,03 |  | Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача |  |
| 51/11 | 16,03 |  | Игра «Волейбол» по упрощённым правилам. |  |
| Лапта (3ч.) | | | | |
| 52/1 | 21,03 |  | Правила игры. Судейство. |  |
| 53/2 | 23,03 |  | Удары битой по мячу.игра. |  |
| 54/3 | 4,04 |  | Ловля мяча.  *Игра по всем правилам.* |  |
| Лёгкая атлетика 13 ч. | | | | |
| 55/1 | 6,04 |  | ТБ легкая атлетика.  Бег в равномерном темпе (1000м). |  |
| 56/2 | 11,04 |  | Бег в равномерном темпе 1000 и 1500м |  |
| 57/3 | 13,04 |  | Бег на результат (60м). |  |
| 58/4 | 18,04 |  | Эстафетный бег 4\*250 |  |
| 59/5 | 20,04 |  | Метание малого мяча на дальность с разбега. |  |
| 60/6 | 25,04 |  | Метание мяча. |  |
| 61/7 | 27,04 |  | Игра «Русская лапта» |  |
| 62/8 | 2,05 |  | Эстафеты с элементами бега и прыжками. |  |
| 63/9 | 4,05 |  | Эстафеты со спортивным инвентарем |  |
| 64/10 | 11,05 |  | Бег в равномерном темпе 500 м. |  |
| 65/11 | 16,05 |  | Равномерный бег (10 мин |  |
| 66,12 | 18,05 |  | Равномерный бег (12 мин). |  |
| 67,13 | 23,05 |  | Равномерный бег на время 1000м. |  |