

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 9 города Димитровграда Ульяновской области имени Г.Ф.Полнова»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____/ Е.Н.Купряева ____/
 ФИО
«30» августа 2023 г.
приказ № 220 от 30. 08.2023

2023-2024

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 КЛАСС

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки:² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)

¹ Спортивно-оздоровительная деятельность

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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 обучающихся общеобразовательной организации;

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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные ресурсы
Легкая атлетика 12 часов			
1	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Низкий старт.	1	http://www.fizkult-ura.ru
2	СБУ. Старт из различных и.п. , челночный бег 3/10	1	http://www.fizkult-ura.ru
3	СБУ. Бег 30 м. с высокого старта.	1	
4	СБУ. Бег 60 м. с низкого старта.	1	http://www.fizkult-ura.ru
5	СБУ. Бег с ускорением. Бег 100м.	1	
6	СПУ. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	http://www.fizkult-ura.ru
7	СПУ. Прыжки. Метание мяча на дальность.	1	
8	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег.	1	http://www.fizkult-ura.ru
9	Равномерный бег до 15 мин. Подвижные игры.	1	
10	ОРУ в движении. Кросс.	1	http://www.fizkult-ura.ru
11-12	Бег 2000 м. Подвижные игры.	2	
Баскетбол 12 часов			
13	Т.Б. на уроках баскетбола. Передачи мяча в парах и тройках.	1	http://sportrules.boom.ru/
14	Передачи мяча во встречных колоннах.	1	http://sportrules.boom.ru
15-16	Передачи мяча в тройках в движении, Ведение мяча с изменением направления.	2	http://sportrules.boom.ru
17-18	Броски мяча в кольцо после ведения и остановки двумя шагами.	2	http://sportrules.boom.ru
19-20	Броски мяча в кольцо в прыжке.	2	http://sportrules.boom.ru
21-22	Взаимодействие двух нападающих против двух защитников	2	http://sportrules.boom.ru
23-24	Учебно-тренировочная игра	2	http://sportrules.boom.ru
Гимнастика 11 часов			
25-26	Т.Б. на уроках гимнастики. ОРУ в парах. Повороты в движении направо, налево. Строевые упражнения.	2	http://www.fizkult-ura.ru http://sportreferats.narod.ru

27-28	Вис на согнутых руках.	2	http://wwwfizkult-ura.ru
29	Подтягивание в висе и висе лежа.	1	http://sportreferats.narod.ru
30	Подъем в упор силой. Лазание по гимнастической стенке. Уголок.	1	http://wwwfizkult-ura.ru
31	Подъем в упор силой. Упражнения в равновесии.	1	http://sportreferats.narod.ru
32-33	Подъем переворотом из положения стоя, в висе.. пресс за 1м.	2	http://wwwfizkult-ura.ru
34-35	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой , пресс за 30с.	2	http://sportreferats.narod.ru
Лыжная подготовка 10 часов			
36-37	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный 2хшажный ход.	2	http://wwwfizkult-ura.ru http://sportreferats.narod.ru
38-39	Попеременный четырехшажный ход, бесшажный ход.	2	http://wwwfizkult-ura.ru
40-42	Переход с попеременных ходов на одновременные.	3	http://sportreferats.narod.ru
43	Преодоление бугров и впадин.	1	http://wwwfizkult-ura.ru
44	Прохождение дистанции 4 км.	1	http://sportreferats.narod.ru
45	Эстафета с преодолением препятствий. Спуски со склона	1	http://wwwfizkult-ura.ru
Волейбол 20 часа			
46-47	ТБ на уроках волейбола. Стойка игрока, техника передвижений.	2	http://sportrules.boom.ru/
48-49	Передачи мяча сверху и с продвижением вперед.	2	http://sportrules.boom.ru/
50-51	Передачи мяча над собой. Передачи в колоннах	2	http://sportrules.boom.ru/
52-53	Передачи мяча в парах через сетку.Передачи мяча над собой.	2	http://sportrules.boom.ru/
54-55	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	2	http://sportrules.boom.ru/
56-57	Нижняя подача. Прием после подачи.	2	http://sportrules.boom.ru/
58-60	Верхняя подача. Прием мяча после подачи.	3	http://sportrules.boom.ru/
61-63	Передачи мяча в парах. Нападающий удар.	3	http://sportrules.boom.ru/
64-65	Учебная игра по упрощенным правилам	2	http://sportrules.boom.ru/
Баскетбол 8 часов			

66	Т.Б. на уроках баскетбола. Передачи мяча в парах и тройках.	1	http://sportrules.boom.ru/
67	Передачи мяча во встречных колоннах.	1	http://sportrules.boom.ru/
68	Передачи мяча в тройках в движении, Ведение мяча с изменением направления.	1	http://sportrules.boom.ru/
69	Броски мяча в кольцо после ведения и остановки двумя шагами.	1	http://sportrules.boom.ru/
70	Броски мяча в кольцо в прыжке.	1	http://sportrules.boom.ru/
71	Взаимодействие двух нападающих против двух защитников	1	http://sportrules.boom.ru/
72-73	Учебно-тренировочная игра	2	http://sportrules.boom.ru/
Легкая атлетика 12 часов			
74	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Прыжки в высоту с разбега.	1	http://www.fizkult-ura.ru
75	Старт из различных и.п. Прыжки в высоту с разбега.	1	http://www.fizkult-ura.ru
76	СПУ. челночный бег 3/10.	1	
77	СПУ. Прыжки в длину с места. Эстафетный бег.	1	http://www.fizkult-ura.ru
78	СБУ. Бег 30 м. с низкого старта.	1	
79	СБУ. Бег с ускорением. Бег 60м.	1	http://www.fizkult-ura.ru
80	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег	1	
81	СПУ.. Метание мяча на дальность.	1	http://www.fizkult-ura.ru
82	Развитие выносливости. 6-минутный бег	1	
83	Равномерный бег до 20 мин. Подвижные игры.	1	http://www.fizkult-ura.ru
84	Бег 2000 м. б/уПодвижные игры.	1	
85	ОРУ в движении. Кросс до 15 мин.	1	http://www.fizkult-ura.ru
	ИТОГО	85	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

