государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Магнитогорский педагогический колледж»

Приложение № 1
к ООП ООО
ФГОС

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету
Физическая культура
9 класс

составитель
учитель физической культуры
Дадакин А.А.

Магнитогорск

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

1.1. Личностные планируемые результаты

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное)	1.1. *Сформированность российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему многонационального народа России*	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
	1.3. *Сформированность гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества*	расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
	1.4. *Сформированность чувства ответственности и долга перед Родиной*	физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей предметной области
	1.5. *Сформированность ответственного отношения к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов* ***и потребностей региона****, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде*	формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности
	1.6. *Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего*	формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного,

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира	здорового и безопасного образа жизни
Смыслообразование	2.1. *Сформированность ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию*	развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях; установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей
	2.4. *Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни*	понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели
Нравственно-этическая ориентация	3.2. *Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества*	приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники

Критерии сформированности	Личностные результаты	Предметные результаты
	3.3. *Сформированность морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам*	безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга

1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
Регулятивные универсальные учебные действия		
P_1 Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности (целеполагание)	***$P_{1.1}$*** Анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты ***$P_{1.2}$*** Идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему ***$P_{1.3}$*** Выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат ***$P_{1.4}$*** Ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей ***$P_{1.5}$*** Формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности ***$P_{1.6}$*** Обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов	Постановка и решение учебных задач Учебное сотрудничество Технология формирующего (безотметочного) оценивания Эколого-образовательная деятельность Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод
P_2 Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и	***$P_{2.1}$*** Определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения ***$P_{2.2}$*** Обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач ***$P_{2.3}$*** Определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи ***$P_{2.4}$*** Выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов) ***$P_{2.5}$*** Выбирать из предложенных вариантов и	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Кейс-метод

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
познавательных задач (планирование)	самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели ***$P_{2.6}$*** Составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования) ***$P_{2.7}$*** Определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения ***$P_{2.8}$*** Описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса ***$P_{2.9}$*** Планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию	
P_3 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 (контроль и коррекция)	***$P_{3.1}$*** Определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности ***$P_{3.2}$*** Систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности ***$P_{3.3}$*** Отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований ***$P_{3.4}$*** Оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата ***$P_{3.5}$*** Находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата ***$P_{3.6}$*** Работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата ***$P_{3.7}$*** Устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта ***$P_{3.8}$*** Сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно	Постановка и решение учебных задач Поэтапное формирование умственных действий Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
P_4 Умение оценивать правильность выполнения	***$P_{4.1}$*** Определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи ***$P_{4.2}$*** Анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного)

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
учебной задачи, собственные возможности ее решения (оценка)	выполнения учебной задачи ***$Р_{4.3}$*** Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий ***$Р_{4.4}$*** Оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности ***$Р_{4.5}$*** Обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов ***$Р_{4.6}$*** Фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов	оценивания Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на саморегуляцию и самоорганизацию Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
$Р_5$ Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной (познавательная рефлексия, саморегуляция)	***$Р_{5.1}$*** Наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки ***$Р_{5.2}$*** Соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы ***$Р_{5.3}$*** Принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность ***$Р_{5.4}$*** Самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха ***$Р_{5.5}$*** Ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности ***$Р_{5.6}$*** Демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности)	Постановка и решение учебных задач Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Эколого-образовательная деятельность Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на формирование рефлексии Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Познавательные универсальные учебные действия		
$П_6$ Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельн	***$П_{6.1}$*** Подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства ***$П_{6.2}$*** Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов ***$П_{6.3}$*** Выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство ***$П_{6.4}$*** Объединять предметы и явления в группы	Учебные задания, обеспечивающие формирование логических универсальных учебных действий Стратегии смыслового чтения Дискуссия Метод ментальных

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
о выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы (логические УУД)	по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления ***П$_{6.5}$*** Выделять явление из общего ряда других явлений ***П$_{6.6}$*** Определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений ***П$_{6.7}$*** Строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям ***П$_{6.8}$*** Строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки ***П$_{6.9}$*** Излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи ***П$_{6.10}$*** Самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации ***П$_{6.11}$*** Вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником ***П$_{6.12}$*** Объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения) ***П$_{6.13}$*** Выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ ***П$_{6.14}$*** Делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными	карт Эколого-образовательная деятельность Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность Дебаты Кейс-метод
П$_{7}$ Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и	***П$_{7.1}$*** Обозначать символом и знаком предмет и/или явление ***П$_{7.2}$*** Определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме ***П$_{7.3}$*** Создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления ***П$_{7.4}$*** Строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения	Постановка и решение учебных задач, включающая моделирование Поэтапное формирование умственных действий Метод ментальных карт Кейс-метод

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
познавательных задач (знаково-символические / моделирование)	***П$_{7.5}$*** Создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией ***П$_{7.6}$*** Преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область ***П$_{7.7}$*** Переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот ***П$_{7.8}$*** Строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм ***П$_{7.9}$*** Строить доказательство: прямое, косвенное, от противного ***П$_{7.10}$*** Анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата	Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
П$_{8}$ Смысловое чтение	***П$_{8.1}$*** Находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); ***П$_{8.2}$*** Ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; ***П$_{8.3}$*** Устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; ***П$_{8.4}$*** Резюмировать главную идею текста; ***П$_{8.5}$*** Преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); ***П$_{8.6}$*** Критически оценивать содержание и форму текста. ***П$_{8.7}$*** Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах ***П$_{8.8}$*** Выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц,	Стратегии смыслового чтения Дискуссия Метод ментальных карт Кейс-метод Дебаты Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	графических схем и диаграмм, карт понятий – концептуальных диаграмм, опорных конспектов) ***П$_{8.9}$*** Заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты	
П$_{9}$ Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации	***П$_{9.1}$*** Определять свое отношение к природной среде ***П$_{9.2}$*** Анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов ***П$_{9.3}$*** Проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций ***П$_{9.4}$*** Прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора ***П$_{9.5}$*** Распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды ***П$_{9.6}$*** Выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы	Эколого-образовательная деятельность
П$_{10}$ Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем	***П$_{10.1}$*** Определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы ***П$_{10.2}$*** Осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями ***П$_{10.3}$*** Формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска ***П$_{10.4}$*** Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на, использование Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность
Коммуникативные универсальные учебные действия		
К$_{11}$ Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на	***К$_{11.1}$*** Определять возможные роли в совместной деятельности ***К$_{11.2}$*** Играть определенную роль в совместной деятельности ***К$_{11.3}$*** Принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории ***К$_{11.4}$*** Определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации ***К$_{11.5}$*** Строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности ***К$_{11.6}$*** Корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать	Организация учебного сотрудничества Технология формирующего (безотметочного) оценивания Дискуссия Эколого-образовательная деятельность Кейс-метод Метод проектов (групповые) Дебаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение (учебное сотрудничество)	свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен) ***К$_{11.7}$*** Критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его ***К$_{11.8}$*** Предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации ***К$_{11.9}$*** Выделять общую точку зрения в дискуссии ***К$_{11.10}$*** Договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей ***К$_{11.11}$*** Организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.) ***К$_{11.12}$*** Устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога	
К$_{12}$ Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью (коммуникация)	***К$_{12.1}$*** Определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства ***К$_{12.2}$*** Отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.) ***К$_{12.3}$*** Представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности ***К$_{12.4}$*** Соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей ***К$_{12.5}$*** Высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога ***К$_{12.6}$*** Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником ***К$_{12.7}$*** Создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств ***К$_{12.8}$*** Использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления ***К$_{12.9}$*** Использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя ***К$_{12.10}$*** Делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и	Организация учебного сотрудничества Дискуссия Кейс-метод Дебаты Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на коммуникацию Учебно-исследовательская деятельность

Универсальные учебные действия	Метапредметные результаты	Типовые задачи применения УУД
	обосновывать его	
***К*$_{13}$** Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность)	***К*$_{13.1}$** Целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ ***К*$_{13.2}$** Выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации ***К*$_{13.3}$** Выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи ***К*$_{13.4}$** Использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др. ***К*$_{13.5}$** Использовать информацию с учетом этических и правовых норм ***К*$_{13.6}$** Создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности	Применение ИКТ Учебно-познавательные (учебно-практические) задачи на использование ИКТ для обучения Метод проектов Учебно-исследовательская деятельность

1.3. Предметные планируемые результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепциичестного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах иушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Обучающийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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.

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

Техника скандинавской ходьбы. Соответствие роста и длины палок. 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 деятельность

Легкая атлетика: спринтерский бег, эстафетный бег, прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту, метание малого мяча, спортивная ходьба, длительный бег.

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Строевые упражнения, повороты на месте и в движении. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения в висах и упорах.

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: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Элементы единоборств: стойки. Передвижения в стойке. Страховка и самостраховка. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Подвижные игры.

Упражнения общеразвивающей направленности: упражнения без предметов и с предметами. Разновидности прыжков на скакалке.

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, спортивные игры).

3. Тематическое планирование

9 класс			
1	Знания о физической культуре	4	Полугодовая контрольнаяработа
2	Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой	6	
3	Физическое совершенствование	56	Годовая контрольная работа
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6	
3.1.1	Оздоровительная гимнастика	6	
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:	45	Выполнение нормативов
3.2.1	Легкая атлетика	7	
3.2.2	Баскетбол	7	
3.2.3	Гимнастика	7	
3.2.4	Лыжная подготовка	8	
3.2.5	Волейбол	7	
3.2.6	Упражнения общеразвивающей направленности	9	
3.3	Прикладно-ориентированная подготовка:	15	Выполнение нормативов
3.3.1	Тестирование уровня развития физических качеств	5	
3.3.2	Круговая тренировка	10	
	ИТОГО	**66**	