**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**управление мэрии г. Череповца**

**МАОУ "Образовательный центр № 36"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На Педсовете  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  -  Протокол №1  от «29» 08 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Ермакова К.Л.  б/н от «30» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Алексеева О.А.  Приказ №197  от «31» 08 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

**Череповец 2023**

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 9-го класса» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016.

Согласно учебному плану МАОУ «Образовательный центр № 36» на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

- учебник А.П. Матвеев. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

**Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Предметные результаты.**

***Обучающиеся научатся:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- основам организации и проведения занятий;

- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;

- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;

- сохранять правильную осанку;

- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;

**Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

**Метапредметные результаты.**

**Познавательные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;

- понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, добывать новые знания;

- высказывать предположения, делать выводы и обобщения.

***Получит возможность научиться:***

- осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний;

- проявлять индивидуальные способности; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.

**Регулятивные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию;

- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.

***Получит возможность научиться:***

- осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и сомокоррекции;

- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать операционный опыт.

**Коммуникативные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга;

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе;

- понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу;

- оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

***Получит возможность научиться:***

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

**Личностные результаты:**

***У обучающегося будут сформированы:***

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- умение активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

- умение осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

1) дальнейшее формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное),

2)овладение умениями организовывать здоровье - сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) Продолжить формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

4) учится договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

5)развивать способность уважительно относиться к позиции другого, пытаться договориться.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета**

***Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)***

- всестороннее и гармоничное физическое развитие;

- спортивная подготовка;

- адаптивная и лечебная физическая культура;

- коррекция осанки и телосложения;

- восстановительный массаж;

- физическая культура в современном обществе;

- измерение функциональных резервов организма;

- оказание доврачебной помощи;

- влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;

- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений;

- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;

- психические процессы в обучении двигательным действиям.

***Раздел «Способы двигательной деятельности» (в процессе уроков)***

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

***Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)***

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.

- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

***Гимнастика с основами акробатики (13 часов).***

- Организующие команды и приемы.

- Акробатические упражнения и комбинации

- Стойка на голове и руках.

- Длинный кувырок с разбега (юноши).

- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.

- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).

- Опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком на 90 градусов.

- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

***Легкая атлетика (20часов).***

- Беговые и прыжковые упражнения.

- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.

- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.

- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (15 часов).***

-Техника передвижений на лыжах.

- Подъемы, спуски, повороты, торможения.

- Одновременный бесшажный ход.

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

- Коньковый ход.

- Торможение «плугом».

- Торможение боковым соскальзыванием.

- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

***Спортивные игры (20 часов).***

Баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

Футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности). Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

**Раздел 3. Т**ематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Наименование**  **разделов** | **Общее количество часов на изучение по программе** | **Общее количество часов на изучение по плану** | **Количество контрольных тестов** |
| 1 | Теоретические сведения, основы знаний | В процессе уроков | В процессе уроков |  |
| 2 | Легкая атлетика | 20 | 20 | 1 |
| 3 | Гимнастика | 13 | 13 | 1 |
| 4 | Спортивные игры | 20 | 20 | 3 |
| 5 | Лыжная подготовка | 15 | 15 | 1 |
| 6 | ОФП, развитие двигательных качеств | В процессе уроков | В процессе уроков |  |
| 7 | Итого: | 68 | 68 | 6 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​ • Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

В помощь преподавателю «Физкультминутки», издательство «Учитель», автор Левина С.А., «Справочник учителя физической культуры», издательство «Учитель», автор П.А. Кисилев, «Метод проектов(методическая разработка в школе), издательство «Учитель», автор Н.В. Засоркина, «Здоровьесберегающая деятельность» , издательство «Учитель», автор Н.В. Лободина, «Задания для подготовки к олимпиадам по физической культуре», издательство «Учитель», автор И.Н. Мярченко, «К здоровью через движение», издательство «Учитель», автор В.Ф. Феоктистова, «Организация работы спортивных секций в школе», издательство «Учитель», автор А.Н. Каннов, «Военно-спортивные игры в школе», издательство Учитель», автор П.В. Куклин, «Олимпийские игры- познавательно- игровая деятельность», издательство « Учитель», автор И. В. Барминова, «Система оценивания планируемых результатов», издательство «Учитель», автор М.А. Зиганов, «Организация и проведение олимпиад по физической культуре», издательство «Учитель», автор А.Н. Каннов, «Уроки двигательной активности», издательство «Учитель», автор Е.М. Елизарова.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[resh.edu.ru](https://resh.edu.ru/?ysclid=lm5ceu8af9842683998)

[uchi.ru](https://uchi.ru/)

http://www.fizkulturavshkole.ru/ <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

/[https://www.gto.ru/norms](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/norms&sa=D&source=editors&ust=1693458670216230&usg=AOvVaw1ueytPHfjUMCSmbvWNlu9v)

[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693458670216899&usg=AOvVaw35h7Emc2LOlwfFLSIfRCer)