****

**Рабочая программа**

**«Физическая культура»**

**базовый уровень, 9 класс**

**/адаптированная на основе Примерной**

**программы «Физическая культура»; УМК под ред. В.И. Лях.**

Составитель:

 Лебедев С.А ., учитель

Физической культуры

 МАОУ СОШ №24,

**Калининград 2019**

**Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культуры»**

В результате изучения физической культуры на базовом уровне обучающийся должен: знать/понимать:

- о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, увеличение продолжительности жизни, о профилактике профессиональных заболеваний;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

Уметь: выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания (аэробики, атлетической гимнастики адаптивной физической культуры) -выполнять простейшие приёмы самомассажа;

-преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

-осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

-подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых силах РФ;

-организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

-активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

 **Личностные результаты:**

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Метапредметные результаты:**

 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Содержание учебного курса.**

1. **Легкая атлетика (16 часов)**

Основы знаний. Техника безопасности. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

1. **Гимнастика (14 часов)**

Основы знаний. Техника безопасности. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1. **Спортивные игры. Волейбол (11 часов)**

Основы знаний. Техника безопасности. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1. **Спортивные игры. Баскетбол (11 часов)**

Основы знаний. Техника безопасности. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на  развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1. **Легкая атлетика (16 часов)**

Основы знаний. Техника безопасности. Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Тематическое планирование**

**уроков по физической культуре для 9 класса (базовый/профильный) (предмет)**

**Учебник, автор, издательство, год: УМК под ред. В.И. Лях**

**Рассчитано на 68 часов (2 в неделю), в том числе внутрипредметный модуль «Подвижные игры народов России», 16 часов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ П/П** | **Тема урока** | **Количество часов** |
|  | **1. Легкая атлетика (16 часов)** |  |
| 1 | * 1. Основы знаний. Т/б
 | 1 |
| 2 | * 1. Входной контроль.
 | 1 |
| 3 | * 1. Челночный бег. ВПМ «Подвижные игры народов России»
 | 2 |
| 4 | * 1. Спринтерский бег.
 | 1 |
|  | * 1. **ВПМ** Русские народные игры
 | 1 |
| 5 | * 1. Метание гранаты. ВПМ «Подвижные игры народов России»
 | 2 |
| 6 | * 1. Бег на средние дистанции.
 | 3 |
| 7 | * 1. Эстафетный бег.ВПМ «Подвижные игры народов России»
 | 2 |
| 8 | * 1. Прыжок в длину согнув ноги.
 | 3 |
|  | 1. **Гимнастика (14 часов)**
 |  |
| 9 | * 1. Основы знаний. Т/Б.
 | 1 |
| 10 | 2.2. Строевые упражнения. ВПМ «Подвижные игры народов России» | 3 |
| 11 | * 1. Упражнения в висе и упоре. ВПМ «Подвижные игры народов России»
 | 3 |
| 12 | * 1. Акробатика.
 | 3 |
|  | * 1. **ВПМ** Башкирские народные игры
 | 1 |
| 13 | * 1. Упражнения на гибкость. ВПМ «Подвижные игры народов России»
 | 2 |
|  | * 1. **ВПМ** Бурятские народные игры
 | 1 |
|  | 1. **Спортивные игры. Волейбол (11 часов)**
 |  |
| 14 | * 1. Основы знаний. Т/Б.
 | 1 |
| 15 | * 1. Передача мяча сверху двумя руками в парах со сменой мест. ВПМ «Подвижные игры народов России»
 | 1 |
| 16 | * 1. Прием мяча снизу двумя руками в парах. ВПМ «Подвижные игры народов России»
 | 1 |
| 17 | * 1. Верхняя прямая подача мяча.
 | 2 |
| 18 | * 1. Нападающий удар.
 | 2 |
| 19 | * 1. Тактики игры в нападении.
 | 1 |
|  | * 1. **ВПМ** Кабардино-балкарские народные игры
 | 1 |
| 20 | * 1. Тактики игры в защите.
 | 1 |
|  | * 1. **ВПМ** Дагестанские народные игры
 |  |
|  | 1. **Спортивные игры. Баскетбол (11 часов)**
 |  |
| 21 | * 1. Основы знаний. Т/Б.
 | 1 |
| 22 | * 1. Совершенствование ведение мяча с разной высотой отскока и изменением направления.
 | 1 |
| 23 | * 1. Совершенствование сочетание приемов: передвижение и остановок игрока.
 | 1 |
| 24 | * 1. Совершенствование броска мяча в движении одной рукой от плеча.
 | 1 |
|  | * 1. **ВПМ** Калмыцкие народные игры
 | 1 |
| 25 | * 1. Совершенствование штрафного броска.
 | 2 |
| 26 | * 1. Тактики игры в защите.
 | 1 |
|  | * 1. **ВПМ** Карельские народные игры
 |  |
| 27 | * 1. Тактики игры в нападении.
 | 2 |
|  | 1. **Легкая атлетика (16 часов)**
 |  |
| 28 | * 1. Основы знаний. Т/Б.
 | 1 |
| 29 | * 1. Промежуточная аттестация.
 | 1 |
| 30 | * 1. Челночный бег.
 | 2 |
| 31 | * 1. Прыжок в длину согнув ноги.
 | 2 |
| 32 | * 1. Метание гранаты.
 | 2 |
| 33 | * 1. Эстафетный бег.
 | 2 |
|  | * 1. **ВПМ** Татарские народные игры
 | 1 |
| 34 | * 1. Бег по пересеченный местности.
 | 2 |
| 35 | * 1. Спринтерский бег.
 | 2 |
|  | * 1. **ВПМ** Якутские народные игры
 | 2 |