**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Деркульская основная общеобразовательная школа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**  **Заместитель директора по УВР**  **МБОУ Деркульской ООШ**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.Л. Поветкина**  **31.08.2021 г.** |  | **УТВЕРЖДАЮ**  **приказом № 133** **от 01.09.2021 г.**  **Директор МБОУ Деркульской ООШ**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С. Н. Титов** |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Возняка Владимира Зиновьевича,**

**учителя физической культуры**

**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**9 класс**

**ФГОС**

**2020 – 2021 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"(с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020) — URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174>;

Федеральный закон от 03.08.2018 г. №317 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 31.07.2020 г. №304 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;

Областной закон Ростовской области от 23.09.2020 № 361-ЗС «О внесении изменений в областной закон «Об образовании в Ростовской области»;

Закона РФ «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. (c изменениями от 03.11.2015 года);

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 №373»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 06.11.2009 №373»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.10.2010 года №2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровлени детей и молодёжи, вступившие в силу с 1 января 2021 г. и действующие до 2027 г.;

Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденная коллегией Министерства просвещения РФ 24.12.2018 г.;

Примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009 г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012 в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом общего начального образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373,

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 “Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)";

Учебный план МБОУ Деркульской ООШ на 2021-2022 учебный год - приказ №67 от 22.06.2021 г.

Календарный учебный график МБОУ Деркульская ООШ 2021-2022 учебный год - приказ от 26.08.2021 г. № 77;

Образовательная программа основного общего образования МБОУ Деркульской ООШ на 2020-2025 гг. – приказ от 09.09.2020 г. № 133.

Положение о рабочей программе МБОУ Деркульской ООШ, утвержденное приказом по школе 31.05.2016г. № 60/4.

Учебник «Физическая культура» для 8-9 классов образовательных учреждений. Автор В.И.Лях, М.: Просвещение, 2019, , внесенный в Федеральный перечень учебников, рекомендуемых (допущенных) Министерством просвещения РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2021-2022 учебный год: Приказ Министерства просвещения РФ от 23.12.2020 №766 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 20.05.2020 N 254".

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-Ф3 отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательны занятий по физической культуре пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Согласно учебному плану МБОУ Деркульской ООШ Тарасовского района Ростовской области всего на изучение физической культуры в 9 классе выделяется 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели). В связи с праздничными днями количество часов сократилось на 4 часа. Прохождение программы обеспечивается за счёт уплотнения программного материала.

**Цели и задачи реализации программы**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс пофизической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании **направлена на:**

реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Планируемые результаты изучения учебного курса**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:**

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

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

владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

**В области нравственной культуры:**

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

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

владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**В области трудовой культуры:**

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 спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;

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

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

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

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

**В области физической культуры:**

владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры**

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.

**Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.**

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Учащиеся научатся:**

**Знания о физической культуре** - Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр. История олимпийского движения в России;

физическое развитие человека. Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств;

организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств; здоровье и здоровый образ жизни;

режим дня, его основное содержание и правила планирования;

проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения;

доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Гимнастика с основами акробатики -** выполнять кувырок вперёд и несколько кувырков вперёд слитно;

выполнять кувырок назад и вперёд слитно;

выполнять кувырки вперёд с разбега;

выполнять стойки на лопатках и на голове из упора присев;

выполнять мост из положения лёжа и стоя;

выполнять упражнения на брусьях;

выполнять комбинации упражнений на кольцах;

выполнять комбинации упражнений на перекладине;

лазать по канату;

прыгать через козла согнув ноги и ноги врозь.

**Лёгкая атлетика -** пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м);

выполнять челночный бег;

выполнять метание мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель;

выполнять метание малого мяча (140 г) с нескольких шагов разбега;

выполнять прыжок в длину с места - выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;

выполнять прыжок в высоту способом перешагивание;

пробегать средние дистанции (600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м);

выполнять специальные беговые упражнения;

пробегать кросс до 2000 метров.

**Лыжная подготовка** - передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, одновременным одношажным ходом, одновременным бесшажным ходом;

выполнять повороты переступанием на месте в движении;

выполнять поворот упором при спуске со склона;

проходить на лыжах дистанцию от 1 км до 3 км с чередованием лыжных ходов;

подниматься на склон ёлочкой, полуёлочкой;

спускаться со склона в основной и низкой стойке;

тормозить при спуске со склона плугом и упором;

преодолевать трамплины при прохождении спусков;

передвигаться на лыжах скользящим шагом в подъём.

**Спортивные игры** - выполнять ведение мяча шагом, бегом, змейкой;

выполнять ведение мяча спиной вперёд и с изменением направления и скорости движения;

выполнять передача и ловлю мяча от груди двумя руками;

выполнять передачу мяча одной рукой от плеча;

выполнять передачу мяча одной рукой снизу;

выполнять передачу мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

выполнять передачу мяча при встречном движении;

выполнять передачу мяча одной рукой сбоку;

совершать бросок мяча двумя руками от груди;

совершать бросок мяча одной рукой от плеча;

совершать бросок мяча одной рукой от головы;

совершать бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке;

совершать бросок мяча после ведения;

вырывать и выбивать мяч у игрока противника;

выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры.

**Волейбол** - выполнять стойку и перемещение игрока во время игры;

выполнять передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять приём мяча снизу двумя руками;

выполнять приём - передачу мяча сверху двумя руками;

выполнять приём - передачу мяча снизу двумя руками;

выполнять приём мяча снизу одной рукой;

выполнять нижнюю прямую подач;

выполнять верхнюю прямую подачу;

выполнять верхнюю боковую подачу;

выполнять планирующую подачу;

выполнять передачу мяча сверху двумя руками назад.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

**Знания о физической культуре** **-** характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью;

раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;

разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями и определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной неделе;

руководствоваться правилами оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями, использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;

составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей  направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

**Гимнастика с основами акробатики** - правилам тестирования наклона вперёд из положения сидя и стоя;

правилам тестирования подтягиваний на низкой и высокой перекладине;

правилам тестирования поднимания туловища из положения лёжа;

выполнять акробатические комбинации из 4-5 элементов;

выполнять лазанье по шесту;

оценивать своё самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками

записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;

описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и комбинаций;

выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений и комбинаций;

соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений, упражнений на кольцах, упражнений на брусьях;

описывать технику гимнастических упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине;

выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений и комбинаций упражнений на кольцах, на брусьях, на перекладине;

проявлять качества силы, ловкости, гибкости при выполнении упражнений на брусьях, на кольцах, на перекладине.

**Лёгкая атлетика** - правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;

описывать технику беговых упражнений;

описывать технику бега на различные дистанции;

выявлять характерные ошибки в технике бега и беговых упражнений;

контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах разучивании и выполнении беговых упражнений;

применять беговых упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);

соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;

включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой;

описывать технику прыжковых упражнений;

выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений; применять прыжковые упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости);

соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений;

описывать технику метания малого мяча с места и с разбега;

выявлять характерные ошибки в техники метания малого мяча;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при выполнении упражнений в метании малого мяча;

соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;

проявлять качества быстроты, силы и координации при метании малого мяча.

**Лыжная подготовка** - описывать технику лыжных попеременных и одновременных ходов;

выявлять и устранять характерные ошибки в технике лыжных ходов;

правилам соревнований по лыжным гонкам;

моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы;

применять передвижение на лыжах для развития основных физических качеств (выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости);

контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений;

описывать технику прохождения спусков со склона;

осваивать технику прохождения спусков в основной и низкой стойках;

выявлять и устранять характерные ошибки при прохождении спусков различной крутизны;

проявлять выносливость при прохождении лыжной дистанции;

описывать технику поворотов при прохождении спусков;

осваивать технику поворотов при спуске со склона различной крутизны;

проявлять координацию и ловкость при прохождении спусков;

выявлять и устранять характерные ошибки при выполнении поворотов;

применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;

использовать передвижения на лыжах в организации активного отдыха.

**Спортивные игры** - играть по правилам баскетбола;

описывать технику выполнения ловли и передачи мяча от груди двумя руками;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении ловли и передачи мяча от груди двумя руками;

описывать технику выполнения передачи мяча одной рукой от плеча;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой от плеча;

описывать технику передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной рукой снизу и сбоку;

описывать технику выполнения передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча одной и двумя руками с отскоком от пола;

описывать технику выполнения броска двумя руками от груди;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча двумя руками от груди;

описывать технику выполнения броска одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении броска мяча одной рукой от головы и от плеча из опорного положения;

описывать технику выполнения броска мяча после ведения;

описывать характерные ошибки в выполнении броска мяча после ведения;

организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками;

осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий; организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками;

осуществлять судейство игры во время самостоятельных занятий;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;

соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий;

моделировать технику игровых действий и приёмов, варьировать её в зависимости от игровых ситуаций;

выполнять правила игры и уважительно относится к сопернику;

управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;

определять степень утомления организма во время игровой деятельности;

использовать игровые действия баскетбола для развития основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости).

**Волейбол** - описывать технику передачи мяча двумя руками сверху;

выявлять и устранять характерные ошибки в передаче мяча сверху двумя руками;

описывать технику приёма мяча снизу двумя руками;

выявлять и устранять характерные ошибки в приёме мяча снизу двумя руками;

описывать технику приёма-передачи сверху двумя руками;

выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча сверху двумя руками;

описывать технику приёма-передачи снизу двумя руками;

выявлять и устранять характерные ошибки в приёме-передаче мяча снизу двумя руками;

описывать технику нижней прямой подачи;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении нижней прямой подачи;

описывать технику верхней прямой подачи;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней прямой подачи;

описывать технику верней боковой подачи;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении верхней боковой подачи;

описывать технику планирующей подачи;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении планирующей подачи;

описывать технику передачи мяча сверху двумя руками назад;

выявлять и устранять характерные ошибки в выполнении передачи мяча сверху двумя руками назад;

взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;

соблюдать правила безопасности во время игровых встреч;

моделировать технику игровых действий и приёмов и варьировать её в зависимости от игровых ситуаций и условий;

организовывать самостоятельные занятия волейболом со сверстниками и осуществлять судейство игры;

выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;

управлять своими эмоциями во время игры волейбол и после её завершения;

применять правила подбора одежды и обуви для занятий на открытом воздухе;

использовать игру в волейбол в организации активного отдыха;

определять степень утомления организма во время игровой деятельности.

**Уровень физической подготовленности учащихся 13-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Физические**  **способности** | **Контрольное**  **Упражнение (тест)** | **Возраст** | **уровень** | | | | | |
| **Мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 13  14  15 | 5.9  5.8  5.5 | 5.6-5.2  5.5-5.1  5.3-4.9 | 4.8  4.7  4.5 | 6.2  6.1  6.0 | 6.0-5.4  5.9-5.4  5.8-5.3 | 5.0  4.9  4.9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 13  14  15 | 9.3  9.0  8.6 | 9.0-8.6  8.7-8.3  8.4-8.0 | 8.3  8.0  7.7 | 10.0 9.9  9.7 | 9.5-9.0  9.4-9.0  9.3-8.8 | 8.7  8.6  8.5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 13  14  15 | 150  160  175 | 170-190  180-195  190-205 | 205  210  220 | 140  145  155 | 160-180  160-180  165-185 | 200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 13  14  15 | 1000  1050  1100 | 1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1400  1450  1500 | 800  850  900 | 950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1200  1250  1300 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 13  14  15 | 2  3  4 | 5-7  7-9  8-10 | 9  11  12 | 6  7  7 | 10-12  12-14  12-14 | 18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) | 13  14  15 | 1  2  3 | 5-6  6-7  7-8 | 8  9  10 |  |  |  |

Содержание курса

**Знания о физической культуре – 6 часов.**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.  
       **Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

**с общеразвивающей направленностью (58 часов).**

**Гимнастика с основами акробатики** **(10 часов).**

Акробатическая комбинация *(юноши):* из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне *(девушки):* танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине *(юноши):* из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.  
      Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(юноши);* из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности *(девушки).* Упражнения общей физической подготовки.

**Легкая атлетика** **(18 часа).**

Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши —* 3 км, *девушки —* 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Упражнения общей физической подготовки.

**Лыжные гонки (12 часов).**

Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

**Спортивные игры (18 часов).**

**Баскетбол.** Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.  
**Волейбол.** Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.  
       **Футбол.** Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

**Календарно-тематическое планирование**

**Сокращения:**

УОПН - уроки с образовательно-познавательной направленностью

УООН - уроки с образовательно-обучающей направленностью

УОТН - уроки с образовательно-тренировочной направленностью

УОНЗ – урок открытия новых знаний

УР – урок рефлексии

УРК - урок развивающего контроля

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **К-во**  **часов** | **Тип урока** | **Вид контроля** | **Дата** | |
| **План** | **План** |
| **Легкая атлетика 9 часов.** | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по ТБ. Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие выносливости. | 1 | УОПН | текущий | 2.09 |  |
| 2 | Бег 30 метров. Низкий старт, бег с ускорением до 80 – 100 метров. | 1 | УОПН | текущий | 7.09 |  |
| 3 | Равномерный бег 1000 метров. | 1 | УОТН | текущий | 9.09 |  |
| 4 | Бег 60 метров. Удержание тела в висе на перекладине, подтягивание на перекладине. | 1 | УОТН | текущий | 14.09 |  |
| 5 | Бег 100 метров на результат. | 1 | УОПН | текущий | 16.09 |  |
| 6 | Кроссовая подготовка. Бег 1000, 2000 метров. | 1 | УОПН | текущий | 21.09 |  |
| 7 | Подтягивание на перекладине. | 1 | УОПН | текущий | 23.09 |  |
| 8 | Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | 1 | УОТН | текущий | 28.09 |  |
| 9 | Метание малого мяча на дальность с 5 – 6 шагов разбега. | 1 | УОТН | итоговый | 30.09 |  |
| **Спортивные и подвижные игры (футбол) 6 часов.** | | | | | | |
| 1-10 | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещения футболиста. | 1 | УОПН | текущий | 5.10 |  |
| 2-11 | Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъёма | 1 | УОПН | текущий | 7.10 |  |
| 3-12 | Ведение мяча, отбор мяча | 1 | УОТН | текущий | 12.10 |  |
| 4-13 | Комбинации из основных элементов игры в футбол | 1 | УОТН | текущий | 14.10 |  |
| 5-14 | Удары по мячу головой, вбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения | 1 | УОПН | текущий | 19.10 |  |
| 6-15 | Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 | УОТН | итоговый | 21.10 |  |
| **Знания о физической культуре – 2 часа** | | | | | | |
| 1-16 | История возникновения и развития физической культуры. Хоккей. Коньки. |  |  |  | 23.10 |  |
| 2-17 | Адаптивная физическая культура. Плавание. Профессионально-прикладная физическая подготовка. |  |  |  | 28.10 |  |
| **Гимнастика 10 часов.** | | | | | | |
| 1-18 | Инструктаж по ТБ. Кувырок вперёд. Стойка на голове и руках. | 1 | УОПН | текущий | 9.11 |  |
| 2-19 | Кувырок перекат назад в стойку на лопатках, назад в полушпагат. | 1 | УОПН | текущий | 11.11 |  |
| 3-20 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | УОТН | текущий | 16.11 |  |
| 4-21 | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | УОТН | текущий | 18.11 |  |
| 5-22 | Лазание по канату. | 1 | УОПН | текущий | 23.11 |  |
| 6-23 | Стойка на голове. Перестроения из колоны по 1 в колону по 2, 3, 4 в движении. | 1 | УОТН | итоговый | 25.11 |  |
| 7-24 | Прыжки со скакалкой. | 1 | УОТН | текущий | 30.11 |  |
| 8-25 | Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. | 1 | УОПН | текущий | 2.12 |  |
| 9-26 | Длинный кувырок вперёд. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. | 1 | УОТН | текущий | 7.12 |  |
| 10-27 | Стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд. | 1 | УОТН | итоговый | 9.12 |  |
| **Знания о физической культуре – 2 часа** | | | | | | |
| 1-28 | Физическая культура и олимпийское движение в России. Бадминтон. | 1 | УОНЗ | текущий | 14.12 |  |
| 2-29 | Олимпиады современности: странички истории. | 1 | УР | текущий | 16.12 |  |
| **Лыжная подготовка 12 часов** | | | | | | |
| 1-30 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Экипировка лыжника. | 1 | УОПН | текущий | 21.12 |  |
| 2-31 | Значение лыжной подготовки. История лыжного спорта. | 1 | УОПН | текущий | 23.12 |  |
| 3-32 | Попеременный двухшажный ход. | 1 | УОТН | текущий | 28.12 |  |
| 4-33 | Попеременный двухшажный ход. Катание с горок. | 1 | УОТН | текущий | 11.01 |  |
| 5-34 | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы. Эстафеты. | 1 | УОПН | текущий | 13.01 |  |
| 6-35 | Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом». Катание с горок. | 1 | УОПН | текущий | 18.01 |  |
| 7-36 | Повороты переступанием. Прохождение дистанции 1 км. | 1 | УОТН | текущий | 20.01 |  |
| 8-37 | Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Прохождение дистанции 2 км. | 1 | УОТН | текущий | 25.01 |  |
| 9-38 | Подъём «полу ёлочкой». Торможение «плугом». Повороты ереступанием. | 1 | УОПН | текущий | 27.01 |  |
| 10-39 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | УОПН | текущий | 1.02 |  |
| 11-40 | Прохождение дистанции 3 км. Катание с горок. | 1 | УОПН | текущий | 3.02 |  |
| 12-41 | Эстафеты. Катание с горок. | 1 | УОТН | итоговый | 8.02 |  |
| **Знания о физической культуре – 2 часа** | | | | | | |
| 1-42 | Роликовые коньки. | 1 | УОНЗ | текущий | 10.02 |  |
| 2-43 | Скейтборд. Тренировку начинаем с разминки. | 1 | УР | текущий | 15.02 |  |
| **Спортивные и подвижные игры (баскетбол) 6 часов.** | | | | | | |
| 1-44 | Инструктаж по ТБ. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 | УОПН | текущий | 17.02 |  |
| 2-45 | Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. | 1 | УОПН | текущий | 22.02 |  |
| 3-46 | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. | 1 | УОТН | текущий | 24.02 |  |
| 4-47 | Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении. | 1 | УОПН | текущий | 1.03 |  |
| 5-48 | Броски мяча в корзину. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. | 1 | УОТН | текущий | 3.03 |  |
| 6-49 | Игра в баскетбол по основным правилам. | 1 | УОТН | итоговый | 10.03 |  |
| **Спортивные и подвижные игры (волейбол) 6 часов.** | | | | | | |
| 1-50 | Инструктаж по ТБ. Техника перемещений в волейбольной стойке, остановке. | 1 | УОПН | текущий | 15.03 |  |
| 2-51 | Передачи и удары мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку. | 1 | УОПН | текущий | 17.03 |  |
| 3-52 | Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар) | 1 | УОТН | текущий | 22.03 |  |
| 4-53 | Игра «Мяч через сетку» с элементами волейбола | 1 | УОПН | текущий | 5.04 |  |
| 5-54 | Двусторонняя игра в волейбол по упрощённым правилам. | 1 | УОПН | текущий | 7.04 |  |
| 6-55 | Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству. | 1 | УРК | итоговый | 12.04 |  |
| **Легкая атлетика - 9 часов.** | | | | | | |
| 1-56 | Инструктаж по ТБ.Метание малого мяча в цель с 9-10 метров. | 1 | УОПН | текущий | 14.04 |  |
| 2-57 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 | УОПН | текущий | 19.04 |  |
| 3-58 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | УОТН | текущий | 21.04 |  |
| 4-59 | Закрепление техники метания гранаты 500 г (д); 700 г (м) на дальность | 1 | УОПН | текущий | 26.04 |  |
| 5-60 | Учётный урок по метанию малого мяча на дальность | 1 | УОПН | текущий | 28.04 |  |
| 6-61 | Учётный урок по прыжкам в длину с места | 1 | УОТН | текущий | 5.05 |  |
| 7-62 | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги» | 1 | УОПН | текущий | 12.05 |  |
| 8-63 | Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | УОПН | текущий | 17.05 |  |
| 9-64 | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 | УОТН | текущий | 19.05 |  |