

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты:

Учащийся научится

- проводить комплексы адаптивной физической культуре и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;

- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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.

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получат возможность научиться:

в сфере предметных результатов

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных

качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов

- узнать историю физической культуры своего народа: Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Олимпиада 1980, 2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
 - уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.
-
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при легких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
 - производить наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
 - определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
 - выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
 - овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
 - взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
 - организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
 - организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
 - организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

Планируемые результаты освоения междисциплинарных программ ООП ОО в рамках изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе

Личностные

- *Показывает на карте территорию и границы РФ и Омской области, выделяет их географические и экономические особенности, перечисляет основные исторические события, достижения, традиции и памятники.*
- *Называет и характеризует государственное и социально-политическое устройство РФ, государственную символику РФ и государственные праздники РФ.*
- *Выполняет нормы и требования Правил внутреннего распорядка обучающихся. Характеризует основные правовые положения демократических ценностей, закрепленные в Конституции РФ, перечисляет и выполняет основные права и обязанности гражданина*
- *Положительно принимает национальную идентичность свою и других. Может рассказать о вкладе национальной культуры в историческое развитие культуры РФ*
- *Равноправно сотрудничает со сверстниками и взрослыми любых национальностей и вероисповедания. Осуществляет личностный выбор на основе знания и понимания моральных норм. Осознанно и ответственно относится к собственным поступкам (способен к самосовершенствованию). Готов к сознательному самоограничению в поступках и поведении*
- *Проявляет уважение и заботу о членах семьи, окружающих. Осознает роль и место семьи в жизни человека и общества. Принимает ценности семейной жизни*
- *Стремится к самовыражению, самореализации и социальному признанию.*
- *Сохраняет устойчивый интерес к учению, ориентируясь на личные представления о будущем. Формирует и выполняет образовательную программу учения, саморазвития, самовоспитания.*
- *Строит жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.*
- *Аргументирует выбор дальнейшего образования.*
- *Участствует в общественно- полезной деятельности и организует её, участвует в школьном самоуправлении.*
- *Оценивает действия свои и сверстников на основе правил безопасного поведения и норм здорового образа жизни. Придерживается в различных ситуациях правил безопасного поведения и норм здорового образа жизни.*
- *Проявляет интерес к произведениям художественной культуры, участвует в художественной деятельности и организует её.*

Образовательная деятельность (формы и методы). Ролевые игры, дискуссии, классные часы. Посещение музеев. Участие в праздниках класса, школы. Командные соревнования. Выполнение и презентация творческих работ. Разработка планов мероприятий и их сценариев. Чередование и исполнение различных поручений. Участие в школьном самоуправлении. Участие в детских и молодежных общественных организациях. Конкурсы, олимпиады, научно-практические конференции. Проекты, исследования. Познавательные квесты, брейн-ринги и т.д. Спортивные соревнования, походы, дни здоровья. Выставки творческих работ. Посещение музеев, театров, выставок с последующим обсуждением. Использование системы поощрения.

Регулятивные

- *Формулирует цели своего обучения на основе анализа проблем, образовательных результатов и возможностей (в сотрудничестве со сверстниками и взрослыми).*

- *Обосновывает свои целевые приоритеты на основе оценки своих возможностей, общечеловеческих ценностей, планов на будущее.*
 - *Формулирует учебные задачи как шаги по достижению поставленной цели.*
 - *Выделяет пути, составляет и **корректирует** план достижения цели, решения проблемы, **выстраивает** свою индивидуальную образовательную траекторию, учитывая условия (в т. ч. потенциальные затруднения) и средства.*
 - *Выделяет альтернативные способы достижения цели и выбирает наиболее эффективный способ, в т. ч. на основе прогнозирования.*
 - *Определяет и **систематизирует** (в т. ч. выбирает приоритетные) критерии оценки планируемых результатов.*
 - *Осуществляет отбор инструментов для оценивания своих результатов и осуществляет на их основе самоконтроль деятельности.*
 - *Оценивает продукт своей деятельности по критериям в соответствии с целью*
- Осуществляет рефлексию своей деятельности (соотносит цели, план, действия, средства и результаты своей деятельности; определяет и аргументирует причины своего успеха или неуспеха) и *самостоятельно* находит способы выхода из ситуации неуспеха.

Образовательная деятельность (формы и методы). Заполнение «маршрутных» листов. Ведение протоколов выполнения учебного задания. Выполнение заданий на самопроверку и коррекцию. Выполнение творческих работ, предусматривающих сбор и обработку информации, подготовку предварительной и окончательной версий, обсуждение и презентацию. Подготовка мероприятия, включающая в себя планирование этапов выполнения работы, отслеживание продвижения в выполнении задания, соблюдение графика подготовки и предоставления материалов, поиск необходимых ресурсов, распределение обязанностей и контроль качества выполнения работы. Подготовка материалов для школьного сайта, школьной газеты, выставки. Ведение дневников самонаблюдений, наблюдений за природными явлениями.

Познавательные

- *Объединяет предметы и явления в группы по определённым признакам (различая существенные и несущественные), сравнивает, классифицирует, устанавливает аналогии.*
- *Обобщает факты и явления; формулирует определения к понятиям (самостоятельно).*
- *Устанавливает причинно-следственные связи (в т. ч. определяет обстоятельства, которые предшествовали возникновению связей между явлениями, и следствия этих связей).*
- *Строит рассуждение и делает вывод, подтверждая собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.*
- *Читает и использует в схеме знаки и символы. Создает, преобразует вербальные, материальные и информационные модели. Переводит информацию из одной формы в другую (графическую, символическую, схематическую, текстовую и др.)*

Образовательная деятельность (формы и методы). Выполнение заданий на выстраивание стратегии поиска решения задач, на нахождение отличий, сравнение, поиск лишнего, упорядочивание, цепочки, оценивание и т.д. на поиск информации из разных источников, на проведение теоретического и (или) эмпирического исследования. Работа со словарями и справочниками. Составление схем-опор, кластеров, таблиц, диаграмм. Работа с планом, тезисами, конспектами.

Коммуникативные

- *Определяет цели, способы и план взаимодействия.*
- *Создает правила взаимодействия. Распределяет функции, роли, позиции участников.*
- *Придерживается ролей в совместной деятельности, сохраняя собственную линию поведения. Занимает позицию руководителя в учебном взаимодействии.*

- Осуществляет взаимный контроль, коррекцию, оценку действий партнеров на основе критериев, оказывает необходимую помощь. *Самостоятельно разрабатывает критерии оценки действий партнеров.*
- Анализирует ситуацию общения (*выделяет цели и мотивы действий партнера; квалифицирует действия*) и адекватно на нее реагирует.
- Задает вопросы, необходимые для организации совместной деятельности с партнером.
- Сравнивает разные точки зрения; принимает мнение, доказательство собеседника.
- Аргументирует и выражает собственное мнение, корректно его отстаивает, критически к нему относится, с достоинством признавая ошибочность.
- Продуктивно разрешает конфликты, учитывая интересы и позиции всех участников, договаривается и приходит к общему решению в ситуации столкновения интересов.
- Формулирует *и обосновывает* оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после ее завершения.
- Извлекает из устного текста информацию, данную в явном и неявном видах.
- Выделяет в слушаемом тексте понятное и непонятное. Формулирует вопрос к тому, что непонятно в тексте.
- Аргументированно высказывает свое мнение относительно услышанного текста, формулирует выводы.
- Определяет тему, идею, цель или назначение устного текста. Составляет расширенный и вопросный планы устного текста.
- Использует речевые средства для планирования и регуляции своей деятельности, отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей.
- Формулирует тему своего текста четко, компактно; выбирает объем высказывания в зависимости от ситуации и цели общения; определяет границы содержания темы.
- При изложении мыслей придерживается темы и плана (используя ключевые слова, схемы, модели и др.).
- *Излагает свой текст тезисно*; формулирует выводы из собственного текста; подбирает к тезисам соответствующие примеры, факты, аргументы; *пользуется первоисточниками (делает ссылки, цитирует).*

Строит высказывания в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, включая подбор выразительных средств.

Образовательная деятельность (формы и методы). Совместное изготовление изделий (поделок, моделей и др.) с распределением ролей. Соревнование, групповая и парная работа со сменой ролей, распределением заданий. Диспуты, дискуссии. Ролевые и групповые игры. Анализ, заучивание и декламация образцов устной речи. Драматизация. Сопоставление, оценка различных монологических высказываний. Организация диалога других людей.

Программа "Стратегии смыслового чтения и работа с текстом"

Работа с информацией

- Определяет главную тему, общую цель или назначение текста, структурирует.
- Формулирует тезис, выражающий общий смысл текста.
- Выделяет в тексте ключевые слова.
- Выделяет непонятные слова и осуществляет их толкование (с помощью разных словарей, справочников, Интернета, опираясь на контекст).
- Составляет разные виды планов письменного текста (в т. ч. тезисный). Прогнозирует содержание текста по предложенному плану (оглавлению, заголовку).
- Устанавливает основные текстовые и внетекстовые компоненты.

Находит в тексте требуемую информацию, в т. ч. с опорой на внетекстовые компоненты. Анализирует подтекст на основе выявления использованных языковых средств и структуры текста.

Интерпретация текста

- Преобразовывает текст, переводя его в другую модальность (жанр, тип).
- Структурирует и преобразует текст, переходит от одного представления данных к другому. Выполняет смысловое свертывание выделенных фактов и мыслей.

Оценка текста

- Формулирует выводы на основе прочитанных текстов разных типов. Находит аргументы, подтверждающие или опровергающие вывод
- Составляет вторичные тексты на основе прочитанного текста (*аннотации к тексту*, отзывы о прочитанном, *рецензии* и др.).
- Критически оценивает, аргументируя, содержание и форму текста. Подвергает сомнению достоверность информации, выявляет ее недостоверность и противоречивость, обнаруживает пробелы и находит пути восполнения этих пробелов на основе имеющихся знаний, жизненного опыта.

Чтение несплошных текстов

- Находит информацию, заданную в явном и неявном виде в несплошном тексте.
- Рассматривает информацию, данную в нескольких различных формах в их взаимосвязи, делает на этой основе выводы.
- Представляет сплошной текст в форме несплошного текста (таблица, диаграмма, график, карта и т.д.)
- Переводит информацию в другие текстовые формы (сплошной текст в несплошной и наоборот).

Меняет вид несплошного текста (например, составляет кластер на основе таблицы).

Оценивание результатов

Параметрами оценивания сформированности полноты понимания текста можно считать следующие умения:

- *общая ориентация в содержании текста и понимание его целостного смысла* (определение главной темы, общей цели и назначения текста; умение выбрать из текста или придумать к нему заголовок; сформулировать тезис, выражающий общий смысл текста; объяснить порядок инструкций, предлагаемых в тексте; сопоставить основные части графика или таблицы; объяснить назначение карты, рисунка; обнаружить соответствие между частью текста и его общей идеей, сформулированной вопросом, и т.д.);
- *нахождение информации* (умение пробежать текст глазами, определить его основные элементы и заняться поисками необходимой информации, порой в самом тексте выраженной в иной (синонимической) форме, чем в вопросе);
- *интерпретация текста* (умение сравнивать и противопоставить заключенную в нем информацию разного характера, обнаружить в нем доводы в подтверждение выдвинутых тезисов, сделать выводы из сформулированных посылок, вывести заключение о намерении автора или главной мысли текста);
- *рефлексия содержания текста* (умение связать информацию, обнаруженную в тексте, со знаниями из других источников, оценить утверждения, сделанные в тексте, исходя из своих представлений о мире, найти доводы в защиту своей точки зрения, что подразумевает достаточно высокий уровень умственных способностей, нравственного и эстетического развития учащихся);
- *рефлексия на форму текста* (умение оценивать не только содержание текста, но и его форму, а в целом – мастерство его исполнения, что подразумевает достаточно развитие критичности мышления и самостоятельности эстетических суждений).

Основным инструментом оценки уровня сформированности навыка осознанного чтения является диагностическая работа, включающая задания, связанные с применением комплекса перечисленных выше читательских умений

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закона Омской области № 1569-ОЗ от 18 июля 2013 года «О регулировании отношений в сфере образования на территории Омской области», принят Постановлением Законодательного Собрания Омской области от 11 июля 2013 года № 218;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции от 31 декабря 2015 года № 1577);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» в ред. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 №81;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8.04.2015 №1\15);
- Основной образовательной программы основного общего образования БОУ г. Омска "Средняя общеобразовательная школа № 63";
- Устава БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 63»
- Рабочей программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я Виленский, В.И. Лях, 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2013 г.

Учебник соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре и реализует авторскую программу М.Я Виленский, В.И. Лях. Входит в федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях.

В учебном плане БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №63» на преподавание курса физическая культура в 9-х классах выделено 3 часа в неделю. С учетом особенностей календаря учебного года и расписания уроков в 9А, 9Б, 9В классах рабочая программа рассчитана на проведение 98 уроков, коррекция программы проведена за счет вариативной части «Кроссовая подготовка».

Целью предмета «Физическая культура» является 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. 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. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» 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.

Знания о физической культуре (в процессе уроков)

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов.

Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия)

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование (98 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели:

- комплексы упражнений физкультминуток и физкультпауз;
- комплексы упражнений на формирование правильной осанки.

Индивидуальные комплексы адаптивно (лечебной) и корригирующей физической культуры:

- индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (18 часов)

Организуемые команды и приемы:

- переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении;

Акробатические упражнения и комбинации:

Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.

Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед."мост" и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в длину, высота 115см).

Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)

Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях

Девочки: Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общеспортивная подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой, мячом) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);

- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;

- метание набивного мяча из различных исходных положений;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика (21 час)

Беговые упражнения:

- низкий старт до 30 м;

- низкий старт от 70 до 80 м;

- бег на результат 60 м;

- бег в равномерном темпе от 20 минут;

- бег на 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки);

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросков шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние;
- в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) (девушки с расстояния 12-14 м, юноши - до 18 м);
- бросок набивного мяча (юноши 3 кг, девушки 2 кг) двумя руками из различных И.п. с места и с двух-четырех шагов вперед-вверх.

Кроссовая подготовка (2 часа)

Бег с преодолением препятствий (горизонтальных и вертикальных). Бег 3000 м, 2000 м.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- преодоление полос препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общefизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, ловкости.

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, по повороту);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- спортивные игры.

Спортивные игры (30 часа)

Баскетбол (9 часов)

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение);
- ведение мяча;
- передачи мяча;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- броски с расстояния 4,80 м;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание, перехват мяча;
- игра по правилам.

Волейбол (9 часов)

- стойки игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;

- нижняя прямая подача;
- передача мяча сверху, стоя спиной к цели;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.
- игра по правилам волейбола.

Футбол (6 часов)

- стойки игрока, перемещение, остановки, повороты;
- ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным защитником;
- удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема;
- техника владения мячом;
- тактика игры;
- игра по правилам.

Бадминтон (6 часов)

- блокирующие удары в средней зоне открытой и закрытой стороной ракетки;
- атакующие удары;
- жонглирование с применением ударов.

Прикладно-ориентированная подготовка (в процессе уроков)

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания, выпады и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Развитие силы

- многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)

- попеременный четырехшажный ход;
- переход с попеременных ходов на одновременные;
- преодоление контруклона;
- прохождение дистанции до 5 км.
- горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.

Элементы единоборств (9 часов)

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры: «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах».

Распределение учебных часов по разделам программы

Вид программного материала	Количество часов
----------------------------	------------------

	9 класс
Базовая часть	75
Знания о физической культуре	В процессе уроков
Гимнастика с элементами акробатики	18
Легкая атлетика	21
Лыжная подготовка	18
Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	18
Вариативная часть	23
Элементы единоборства	9
Спортивные игры (футбол)	6
Бадминтон	6
Кроссовая подготовка	2
Общее количество часов	98

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62