

Автономная некоммерческая организация
«Профессиональная образовательная организация»
«Финансово-экономический колледж»
Структурное подразделение «Юридический лицей»

Приложение №1
к ООП ООО, утвержденной
приказом от 28.08.2020 №74-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА № 13

РАССМОТРЕНО на заседании педагогического совета Протокол от 27.08.2020 №10	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УР <i>Е.П.Гавриленко</i> 28.08.2020	УТВЕРЖДЕНО Приказ от 28.08.2020г. №75-ОД Директор колледжа Структурное подразделение «Юридический лицей» <i>Е.А.Тарасенко</i>
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

Класс: 9

Уровень образования: *основное общее образование*

Уровень изучения предмета: *базовый*

Срок реализации программы: *2020-2021 уч.г.*

Количество часов по учебному плану:

в год – *68 часов;*

в неделю – *2 часа.*

Рабочую программу составил(а): *Евсеенков Алексей Николаевич*

г. Симферополь, 2020

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре. Программа соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания общего образования, Примерной программе по физической культуре.

Программа рассчитана на 68 часов по 2 ч. в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в основной школе даёт возможность достичь следующих **личностных** результатов:

- **развить** физические качества и способностей, совершенствовать функциональные возможности организма, укрепить индивидуальное здоровье;
- **сформировать** устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
- **овладеть** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **овладеть** системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- **освоить** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобрести** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладеть навыками творческого сотрудничества в коллективных

формах занятий физическими упражнениями;

- сформировать ответственное отношение 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;

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровье-сберегающих технологий; сформировать познавательные интересы и мотивы, направленные на изучение организма; интеллектуальные умения (доказывать строить рассуждения, анализировать, делать выводы);

- формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;

- развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на занятиях по физической культуре;

Метапредметными результатами освоения основной образовательной программы основного общего образования являются:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
- владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
- 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;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками информации: самостоятельно находить информацию в различных источниках (тексте учебника научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему;
- умение владеть своими двигательными навыками и самостоятельно их воспитывать и развивать;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- 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;

Предметными результатами освоения физической культуры в лицее являются:

- усвоение системы научных знаний о роли физической культуры в жизни человека (в частности школьника);
- формирование первоначальных систематизированных представлений о строении тела, управления своими навыками и умениями;
- приобретение опыта по построению тренировочного занятия;
- формирование основ физической грамотности: способности оценивать последствия физической нагрузки влияние факторов риска на здоровье человека;
- формирование представлений о значении физических упражнений в решении двигательных проблем, необходимости рациональной физической активности, защиты здоровья людей в условиях быстрого изменения экологического качества окружающей среды;
- умение использовать спортивный инвентарь для выполнения различных упражнений. А также знание путей воспитания физических качеств.

Содержание учебного предмета

9 класс

68 часов, 2 ч. в неделю

Введение (2 ч.)

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб.

I. Легкая атлетика (16 часов).

- Обучение техники выполнения общеразвивающих упражнений.
- Обучение технике перестроения в движении в колонну по двое, по трое.
- Обучение техники бега с низкого старта.
- Обучение техники бега с высокого старта.
- Обучение техники челночного бега.
- Совершенствование техники бега на короткие, средние и длинные дистанции.
- Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места.
- Обучение техники метания мяча.

II. Акробатика (10 часов).

- Обучение комплекса общеразвивающих упражнений.
- Обучение и совершенствование кувырка вперед и назад.
- Обучение и совершенствование техники выполнения стойки на руках у опоры.
- Обучение и совершенствования техники выполнения гимнастических комбинаций.
- Обучение и совершенствование техники выполнения равновесий (правая, левая)

III. Спортивное самбо (18 часов).

- Обучение и совершенствование техники само страховки без пары и в парах.

- Обучение и совершенствование техники, специальной физической подготовки. Приемы в стойке: выведение из равновесия, зацепы за пятку, бросок через бедро; бросок через спину; бросок через отворот.
- Обучение и совершенствование техники, специальной физической подготовки. Приемы в партере : изучение техник контроля; позиций; умение занимать позиции, кимура, приемы болевых на ноги, треугольник.
- Обучение техники блокирования.
- Работа (борьба) в парах с колен.

IV. Футбол (22 часа).

- Обучение элементов игры в футбол: техника ведения мяча; техника передачи мяча в парах, в тройке на месте и в движении.
- Техника введения мяча в игру со штрафной зоны.
- Техника ударов по воротам (пенальти).техника нанесение угловых подачь .
- Техника и тактика работ защитников.
- Техника и тактика нападающих игроков.
- Изучение техники (финт).
- Игра по упрощенным правил.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Практические работы	Контрольные нормативы
9 класс (68 часов)				
1.	Введение	2	2	
2.	I. Легкая атлетика	16	12	4
3.	II. Акробатика	10	8	2
4.	III. Спортивное Самбо	18	16	2
5.	IV. Футбол	22	20	2
	Итого:	68	58	10