

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками
* на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Планирование учебного материала в 9 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы**  **программы** | **Основные компоненты программы** | **Кол-во часов за год** |
| **Раздел 1**  **Основы знаний** | | В процессе уроков | |
| **Раздел 2**  **Двигательные умения и навыки** | **Волейбол** | **12** |
| **Баскетбол** | **3** |
| **Гимнастика** | **4** |
| **Лёгкая атлетика** | **8** |
| **Лыжная подготовка (лыжные гонки)** | **6** |
| **Раздел 3**  **Развитие двигательных**  **способностей** | **Тестирование ГТО** | В процессе уроков | |
| **Развитие двигательных способностей** | В процессе уроков | |
| **Итого** | **33** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела, урока** | **Количество**  **часов** |
| 1 | **Легкая атлетика(5 ч)** ТБ. Спринтерский бег. Физическая культура в современном обществе. Росто-весовые показатели. | 1 |
| 2 | Бег в равномерном темпе до 15 мин. | 1 |
| 3 | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 4 | Прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега. | 1 |
| 5 | Метание малого мяча в вертикальную цель с расстояния 8-10 м. | 1 |
| 6 | **Спортивные игры. Баскетбол (3 ч).** История баскетбола. | 1 |
| 7 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. | 1 |
| 8 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол. | 1 |
| 9 | **Гимнастика (4 ч).** Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Строевые упражнения. | 1 |
| 10 | Простые связки. | 1 |
| 11 | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. | 1 |
| 12 | Подтягивания, упражнения в висах и упорах. | 1 |
| 13 | **Волейбол. (3 ч).** История волейбола. Основные правила игры в волейбол. | 1 |
| 14 | Эстафеты, круговая тренировка. Игровые упражнения ( ловля, передача, броски, сочетание приёмов) | 1 |
| 15 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. | 1 |
| 16 | **Лыжная подготовка ( лыжные гонки) ( 6 ч).** Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. | 1 |
| 17 | Прохождение дистанции 1000 м. | 1 |
| 18 | Игры «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок». | 1 |
| 19 | Подъёмы и спуски. | 1 |
| 20 | Прохождение дистанции до 3000 метров | 1 |
| 21 | Прохождение дистанции до 3000 метров | 1 |
| 22 | **Спортивные игры**. **Волейбол (5ч)** Техника стойки игрока,  перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 |
| 23 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2,3:3) на укороченных площадках. | 1 |
| 24 | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков(2:2, 3:2,3:3) на укороченных площадках | 1 |
| 25 | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 1 |
| 26 | Игра по упрощенным правилам мини-волейбол. | 1 |
| 27 | **Легкая атлетика**.(**3 ч**) Наши соотечественники - олимпийские чемпионы. Росто -весовые показатели. | 1 |
| 28 | Бег в равномерном темпе до 8 мин. | 1 |
| 29 | Кросс 1500 м. | 1 |
| 30 | **Волейбол(3 ч).** Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 31 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 |
| 32-33 | Учебная игра. | 2 |