

Ростовская область Каширский район п. Красный колос
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красноколосовская основная общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ Красноколосовской ООШ
Приказ от 28.08.2023г. № 30
В.Н. Сметанина



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

основное общее образование, 9 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Учитель Сметанина Валентина Николаевна

Программа разработана на основе: ФГОС по физической культуре,
Примерной программы и авторской программы для
общеобразовательных учреждений к учебникам «Физическая культура
8-9 классы» В. И. Лях (М.: Просвещение, 2016).

Учебник: «Физическая культура» 8-9 кл. В.И.Лях, для
общеобр.учрежд.(М.Просвещение,2016)

Количество часов по учебному плану		68 ч.
Всего за учебный год		67 ч.
В т.ч.	на I полугодие	33 ч.
	на II полугодие	34 ч.

учебный год 2023 – 2024

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета по Физической культуре 9 класс на 2023-2024 учебный год.

Личностные

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

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

Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

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

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

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

Предметные

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники

двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой 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, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

⇒ роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

⇒ основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

⇒ способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- ⇒ составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- ⇒ выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- ⇒ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленностью;
- ⇒ осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- ⇒ соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- ⇒ проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- ⇒ включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м (с)	5,3	5,7
	Бег 60 м с высокого старта с опорой на одну руку (с)	10,0	10,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	---
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	---	10
	Прыжок в длину с места (см)	180	160
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	15	14
К выносливости	Кроссовый бег на 2000 м (мин, с)	11.00	13.00
К координации	«Челночный» бег 3x10 м (с)	8,6	9,7

II. Содержание учебного предмета по Физической культуре 9 класс на 2023-2024 учебный год.

Лёгкая атлетика

1. Техника выполнения старта с опорой на одну руку

2. Техника выполнения низкого старта.
3. Бег на короткие дистанции
4. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
5. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
6. Метание мяча с разбега на дальность

Кроссовая подготовка

Баскетбол

1. Ведение мяча
2. Передача мяча
3. Бросок мяча
4. Штрафной бросок

Гимнастика с элементами акробатики

1. Круговая тренировка по станциям
2. Слитное выполнение кувырков вперед-назад
3. Кувырок вперед в стойку на лопатках(м.), мост из положения стоя(д.).
4. Стойка на голове и руках согнувшись(м.) и кувырок назад в сед полушпагат(д.)\
5. Лазанье по канату в два приёма.
6. Опорный прыжок

Волейбол

1. Стойка игрока и передвижения
2. Передача мяча
3. Подача мяча
4. Приём мяча снизу
5. Встречный и линейные эстафеты

III. Место предмета в учебном плане школы по Физической культуре 9 класс на 2023-2024 учебный год.

В соответствии с календарным графиком работы МБОУ Красноколосьской ООШ, расписанием уроков на 2023 – 2024 учебный год количество часов по Физической культуре в 9 классе составляет 2 часа в неделю – 68 часов в год.

В связи с праздничными днями и перенесенными выходными днями (Постановление Правительства РФ от 29 августа 2022 № 1505 «О переносе

выходных дней в 2023 году», Постановление Правительства Российской Федерации от 10.08.2023 № 1314 «О переносе выходных дней в 2024 году»), произошло уплотнение учебного материала до 67 часов в год. Недостаток учебного времени компенсирован путём интеграции тем.

IV. Календарно-тематическое планирование (КТП) по Физической культуре 9 класс на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Тема урока	Дата		Кол- во часо в
		План	Факт	
1	Т.Б. Организация туристских походов.	01.09		1
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м.	06.09		1
3	Скоростной бег до 70 м.	08.09		1
4	Бег на результат 60 м.	13.09		1
5	Высокий старт.	15.09		1
6	Бег в равномерном темпе 7 м.	20.09		1
7	Кроссовый бег.	22.09		1
8	Бег 2000м.	27.09		1
9	Челночный бег.	29.09		1
10	Прыжки в длину с места.	04.10		1
11	Прыжок в длину с места.	08.10		1
12	Прыжок в длину с разбега.	11.10		1
13	Метание малого мяча с места.	13.10		1
14	Метание малого мяча с разбега.	18.10		1
15	Метание малого мяча на дальность.	20.10		1
16	ТБ, Волейбол. Стойка игрока и перемещение.	25.10		1
17	Прием и передача мяча.	27.10		1
18	Прием и передача мяча двумя руками.	08.11		1
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	10.11		1
20	Прием мяча отраженного сеткой.	15.11		1
21	Отбивание кулаком через сетку.	17.11		1
22	Передача мяча у сетки.	22.11		1
23	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	24.11		1
24	Нижняя прямая подача.	29.11		1
25	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола.	01.12		1
26	Приём мяча снизу двумя руками	06.12		1
27	Адаптивная физическая культура.	08.12		1

28	Профессионально-прикладная физическая подготовка.	13.12		1
29	Построение и перестроение на месте.	15.12		1
30	Кувырок вперед.	20.12		1
31	Стойка на голове и руках.	22.12		1
32	Положение «Мост».	27.12		1
33	Кувырок вперед и назад.	29.12		1
34	Длинный кувырок с трех шагов.	10.01		1
35	Акробатическая комбинация.	12.01		1
36	Акробатическая комбинация.	17.01		1
37	Акробатическая комбинация.	19.01		1
38	Ритмическая гимнастика.	24.01		1
39	Опорный прыжок.	26.01		1
40	Прыжок согнув ноги.	31.01		1
41	Прыжок боком.	02.02		1
42	Прыжок боком и согнув ноги.	07.02		1
43	Упражнения на перекладине.	09.02		1
44	Комплекс акробатических упражнений.	14.02		1
45	Гимнастические комбинации.	16.02		1
46	Гимнастические упражнения.	21.02		1
47	Гимнастические упражнения.	28.02		1
48	Упражнения на шведской лестнице.	01.03		1
49	Стойка на руках и голове.	06.03		1
50	Физическое развитие человека.	13.03		1
51	Бег (15 мин). Развитие выносливости.	15.03		1
52	Специальные беговые упражнения.	20.03		1
53	Бег (18 мин).	22.03		1
54	Преодоление вертикальных препятствий, напрыгивание.	03.04		1
55	Спортивная игра «Лапта».	05.04		1
56	Бег (17 мин).	10.04		1
57	Развитие выносливости.	12.04		1
58	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	17.04		1
59	Упражнениям в парах на сопротивление.	19.04		1
60	Бег (18 мин).	24.04		1
61	Прием и передача мяча двумя руками.	26.04		1
62	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	03.05		1
63	Прием мяча отраженного сеткой.	08.05		1
64	Отбивание кулаком через сетку.	15.05		1
65	Передача мяча.	17.05		1
66	Нижняя прямая подача.	22.05		1
67	Передача мяча сверху.	24.05		1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета

МБОУ Красноколосовской ООШ

от 28.08 2023 года № 1

Вед. Метод. Сов. Ворошилова В.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ворошилова М.А. / Ворошилова /

« 28 » августа 2023 года