

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ МИЛЮТИНСКИЙ РАЙОН пос. СВЕТОЧ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СВЕТОЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Утверждаю»



Директор МБОУ Светочниковская СОШ

 Бирюкова И.В.

Приказ от 31.08.2023г №60

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ – 9 КЛАСС

Количество часов 68

Учитель Парфенов Владимир Дмитриевич

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для VI I I класса разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897 и авторской программой по Физической культуре 5-9 класс А.П. Матвеев Москва «Просвещение» 2012 год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии со следующими нормативно- правовыми и инструктивно-методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2013 года №273-ФЗ
- федеральным компонентом Государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России;
- приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы начального общего образования»;
- примерной программой начального общего образования для 1-11 классов под редакцией А.П.Матвеева , издательство «Просвещение» Москва – 2010 год. В соответствии с учебным планом программа изучает следующие разделы : «Легкая атлетика»- 19 часов, «Спортивные игры»-22часов, «Гимнастика с элементами акробатики» - 12 часов, «Кроссовая подготовка» - 15 часов, «Основы знаний о физической культуре» - 2 часа. Программа реализуется: в объеме 2 часа в неделю 68 часа в год .

Цель: содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Задачи:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностей ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- представлений об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов.

тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

№	Вид программного материала	Количество часов	Примечание
1.	Основы знаний о физической культуре.	2	

2.	Легкоатлетические упражнения.	19	
3.	Гимнастика с элементами акробатики.	12	
4.	Спортивные игры	20	
5.	Кроссовая подготовка.	15	

Требования к уровню подготовки выпускников.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

Уметь

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Календарно-тематическое планирование 9 кл.
2023-2024г**

№ п.п.	Наименование раздела	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
				план	факт
1	Легкая атлетика (12 ч)	Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1		
2		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м)	1		
3		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м)	1		
4		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м) Финиширование	1		
5		Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег.	1		
6		Бег на результат(60 м).	1		
7	Кроссовая подготовка (9 ч)	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание теннисного мяча на дальность с 5 – 6 шагов.	1		
8		Прыжок в длину с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание.	1		
9		Метание мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов. Прыжки в длину	1		
10		Прыжок в длину на результат.	1		
11		Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения.	1		
12		Бег (1500 м – д., 2000 м. – м.)	1		
13		Бег (15 мин).Преодоление горизонтальных препятствий Инструктаж по ТБ.	1		
14		Бег (15 мин).Специальные беговые упражнения	1		
15		Бег (16 мин). Преодоление горизонтальных препятствий	1		
16		Бег (17 мин).Специальные беговые упражнения	1		
17		Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		
18		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		
19	Гимнастика (18 ч)	Бег (18 мин). Спортивная игра	1		
20		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий	1		
21		Бег на результат (3 км.- м., 2 км. – д.)	1		
22		Инструктаж по ТБ. Подтягивание в висе. Строевая подготовка.	1		

23		Строевая подготовка. Упражнения на гимнастической скамейке	1		
24		Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой. Подтягивание в висе	1		
25		Зачет. Техника выполнения подъема переворотом.	1		
26		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)	1		
27		Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) Эстафеты.	1		
28		Строевые упражнения. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.) Эстафеты.	1		
29		Зачет. Прыжок способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д.)	1		
30		Акробатика. Кувырок назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот на одном колене.	1		
31		Лазанье по канату в два приема	1		
32		Лазанье , акробатика.	1		
33		Зачет по акробатическим упражнениям.	1		
34	Спортивные игры (21 ч.)	Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока	1		
35	Баскетбол (12ч.)	Бросок двумя руками от головы с места. Передача мяча двумя руками от груди на месте	1		
36		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением.	1		
37		Передача мяча двумя руками от груди в движении парами в сопротивлении.	1		
38		Бросок одной рукой от плеча с места. Личная защита	1		
39		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Игровые задания	1		
40		Ведение мяча с сопротивлением. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением	1		
41		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок	1		
42		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Быстрый прорыв. Учебная игра	1		
43		Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон.	1		
44		Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Быстрый прорыв. Учебная игра	1		
45		Штрафной бросок. Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Учебная игра	1		
46		Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Быстрый прорыв. Взаимодействие двух игроков через заслон	1		
47	Волейбол (9ч.)	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещения игрока	1		
48		Стойка и перемещения игрока. Комбинация из разученных перемещений. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1		
49		Нижняя прямая передача, прием передача.	1		

50		Комбинация из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1		
51		Отбивание мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1		
52		Нижняя прямая передача, прием передача. Игра по упрощенным правилам	1		
53		Передача мяча в тройках после перемещения. Передача мяча над собой во встречных колоннах	1		
54		Комбинация из разученных перемещений. Нижняя прямая передача, прием передача	1		
55		Нападающий удар в тройках. Нижняя прямая передача, прием передача. Игра по упрощенным правилам	1		
56	Кроссовая подготовка (3 ч.)	Бег (15 мин). Преодоление горизонтальных препятствий Инструктаж по ТБ.	1		
57		Бег (17 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ.	1		
58		Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1		
59		Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1		
60		Бег (20 мин). Преодоление вертикальных препятствий. Спортивная игра	1		
61		Бег на результат (3 км.- м., 2 км. – д.)	1		
62	Легкая атлетика (7 ч.)	Спринтерский бег. Низкий старт (30 – 40 м). Стартовый разгон. Инструктаж по ТБ.	1		
63		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Эстафетный бег	1		
64		Низкий старт (30 – 40 м). Бег по дистанции (70 – 80 м). Финиширование.	1		
65		Бег на результат (60 м)	1		
66		Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Отталкивание.	1		
67		Прыжок в высоту с 11 – 13 беговых шагов. Приземление.	1		
68		Итоговое тестирование за курс 9 класса	1		

«СОГЛАСОВАНО»
Протокол №1 Методического Совета

от «_30_»_08_____2023г.
О.А.Чумакова.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УР
МБОУ Светочниковская СОШ
«_30_»_08_.2023____
О.А.Чумакова.

Лист коррекции
по предмету

[illegible]

