

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Конёвская средняя школа»

Утверждаю
Директор школы Лукина Л.В.
30.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету физическая культура
на 2023-2024 учебный год
9 класс

Структура рабочих программ учебных предметов

Программа учебного предмета физическая культура разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), с учётом федеральных образовательных программ основного общего образования (ФОП ООО), Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Конёвская школа» и Рабочей программы воспитания МБОУ «Конёвская школа».

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (в процессе урока)

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Легкая атлетика-20 часов.

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Гимнастика с основами акробатики -16 часов.

Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (мальчики); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (девочки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (девочки): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком -1 м).

Лыжные гонки -15 часов.

Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися)

Спортивные игры -17 часов.

Баскетбол- 10 часов. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол- 7 часов. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Упражнения общей физической подготовки.

Региональное содержание включено в структуру урока

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Обучающийся 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Обучающийся 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, развитие основных физических качеств.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Обучающийся научится:

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации, движений);
- выполнять строевые приемы и команды;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения (беговые упражнения, прыжки в высоту, в длину);
- выполнять строевые упражнения на лыжах и передвижения на лыжах скользящим шагом, демонстрировать технику передвижения последовательным чередованием различных ходов в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять основные приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения по воде несколькими стилями плавания (для школ, имеющих доступ к бассейну);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы оздоровительных физических упражнений с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать дистанции, естественные и искусственные препятствия разнообразными способами лазания, ползания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего
1	Лёгкая атлетика	20 часов
2	Спортивные игры:	
	волейбол	7 часов
	баскетбол	10 часов
3	Гимнастика с элементами акробатики	16 часов
4	Лыжная подготовка	15 часов
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68 часов

4. Поурочное планирование.

№ п/п	Темы разделов/ уроков	Кол-во часов
Лёгкая атлетика – 10 часов		
1.	Правила техники безопасности на занятиях физической культурой. Т.Б. на занятиях легкой атлетики Низкий старт. Бег 30 метров.	1
2.	Низкий старт. Бег 60 метров. Метание мяча на дальность.	1
3.	Прыжок в длину с разбега- на результат	1
4.	Бег 2000 метров(д), Бег 3000 метров(ю).	1
5.	Метание мяча- на результат	1
6.	Прыжки в длину с места.	1
7.	Кросс 1000 метров. Развитие выносливости.	1
8.	Челночный бег 4*9 метров. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
9.	Бег с преодолением препятствий Челночный бег 3*10 метров	1
10.	Эстафетный бег.	1
Спортивные игры: Волейбол - 7 часов		
11.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1
12.	Прием и передача мяча.	1
13.	Прием и передача мяча.	1
14.	Нижняя подача мяча.	1
15.	Нижняя подача мяча.	1
16.	Прием мяча после подачи	1
17.	Прием мяча после подачи	1
Гимнастика с элементами акробатики – 16 часов		
18.	Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатические упражнения.	1
19.	Акробатические упражнения. Подтягивания.	1
20.	Акробатические упражнения. Подтягивания- на результат.	1
21.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
22.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
23.	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине	1
24.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
25.	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок	1
26.	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	1
27.	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения.	1
28.	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку- на результат Силовые упражнения.	1
29.	Параллельные брусья (мальчики). Упражнение с обручем (девочки).	1
30.	Прыжки через длинную скакалку.	1
31.	Круговая тренировка по ОФП.	1
32.	Эстафеты с набивным мячом. Бросок набивного мяча- на результат	1
33.	Упражнения на гимнастической стенке	1
Лыжная подготовка – 15 часов		
34.	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника	1

	попеременного двухшажного хода.	
35.	Техника попеременного двухшажного хода.	1
36.	Р/с Одновременный одношажный ход.	1
37.	Р/с Попеременный двухшажный ход.	1
38.	Р/с Одновременный бесшажный ход.	1
39.	Р/с Одновременный бесшажный и одношажный ход.	1
40.	Дистанция 1 км на результат	1
41.	Р/с Подъемы, спуски, торможение «плугом».	1
42.	Дистанция 2 км на результат	1
43.	Р/с Подъем «лесенкой» , спуск в средней стойке.	1
44.	Прохождение дистанции 3 км.	1
45.	Р/с Подъемы, спуски, торможение , поворот «плугом». Эстафеты.	1
46.	Дистанция 2,5 км на результат	1
47.	Эстафеты, подвижные игры.	1
48.	Закрепление изученных элементов лыжной подготовки. Развитие выносливости. Игры и эстафеты.	1
Спортивные игры: баскетбол – 10 часов		
49.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Стойки и передвижения, повороты, остановки	1
50.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча в кольцо.	1
51.	Передача и ловля мяча в прыжке. Бросок мяча в кольцо с двух шагов.	1
52.	Штрафной бросок.	1
53.	Бросок мяча в кольцо с двух шагов. Вырывание и выбивание мяча.	1
54.	Скоростное ведение мяча. Взаимодействие игроков в защите.	1
55.	Позиционное нападение. Учебная игра.	1
56.	Позиционное нападение. Учебная игра	1
57.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
58.	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	1
Лёгкая атлетика – 10 часов		
59.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Челночный бег 3*10 метров на результат	1
60.	Развитие скоростно-силовых качеств через выполнение прыжка в длину с места	1
61.	Метание малого мяча с места в цель. Прыжки в длину с места на результат	1
62.	Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча на заданное расстояние.	1
63.	Закрепление техники спринтерского бега на 30 м.	1
64.	Закрепление техники спринтерского бега на 60 м. на результат	1
65.	Промежуточная аттестация -зачётный урок	1
66.	Метание малого мяча с места на дальность. Прыжки в длину с разбега.	1
67.	Бег на средние дистанции. Бег на результат 1000 м. Развитие выносливости.	1
68.	Развитие выносливости. Подвижные игры с бегом и метанием.	1