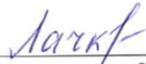


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №3 р. п. Кузоватово
Кузоватовского района Ульяновской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

 Г. П. Лачкина
«30» августа 2023 г.



Рабочая программа

Наименование курса: физическая культура

Класс 9

Уровень общего образования: основное общее образование

Учитель: Борисова Татьяна Николаевна

Срок реализации программы, 2023–2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов, в неделю 3 часа.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2019.

Физическая культура. 8–9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / (В. И. Лях и др.); под редакцией М.Я. Виленского. - М.: «Просвещение», 2022 г.

Рабочую программу составила учитель физической культуры _____ /Борисова Т. Н./

Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 9 класса:

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ответственного отношения 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 учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
 - формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
 - формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
 - освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
 - развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
 - формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры и комплекса ГТО, как средства организации здорового образа жизни
- профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,
- использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.

Предметные результаты

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета физическая культура в 9 классе

Основы знаний

История физической культуры.

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России . Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Легкая атлетика (35 ч)

Спринтерский бег 30-80 м, прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, в высоту с 7-9 шагов разбега, метание мяча в цель (12-14м – д; 16м - м) и на дальность, броски набивного мяча (2 кг) из различных И. П. бег на средние и длинные дистанции.

Спортивные игры. Баскетбол (8 ч)

Перемещения в стойке, ловля и передача мяча, ведение, броски одной и двумя руками, вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики -21(ч)

Строевые упражнения: команда – прямо и повороты в движении. ОРУ с предметами и без предметов на месте и в движении, висы и упоры, опорный прыжок, акробатические упражнения и комбинации, упражнения на развитие двигательных качеств, ритмическая гимнастика (девочки), атлетическая гимнастика (юноши).

Лыжные гонки (25)

Передвижения на лыжах до 4,5 км одновременным, переменным и коньковым ходами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Волейбол(10ч)

Перемещения, стойки, передачи мяча снизу и сверху двумя руками, отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача, приём мяча с подачи, прямой нападающий удар, игра.

**Тематическое планирование учебного предмета
(курса «Физическая культура»9 класс)**

п/п	Наименование темы	Количество часов
	Лёгкая атлетика	17
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, низкий старт, бег 30м, 100м	1
2	Бег с ускорением и скоростной бег.	1
3	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
4	Бег на дистанцию 100м.	1
5	Низкий старт и бег 60м, силовые упражнения. Бег 1500м.	1
6	Бег на короткие и средние дистанции.	1
7	Бег на короткие и средние дистанции.	1
8	Прыжок в длину с места и с разбега. Способом «согнув ноги»	1
9	Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Силовые упражнения.	1
10	Прыжок в длину с разбега Метание мяча на дальность. Бег на средние дистанции.	1
11	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину. Бег на средние дистанции.	1
12	Прыжок в высоту с семи шагов разбега способом «перешагивание». Бег на средние дистанции.	1
13	Бег на длинные дистанции.	1
14	Бег на длинные дистанции.	1
15	Бег на выносливость. 2000м. Упражнения на гибкость и силу.	1

16-17	Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и выполнение контрольных нормативов.	2
	Спортивные игры. Баскетбол	8
18	Т/Б на уроках баскетбола. Правила игры в баскетбол. Бег с изменением направления и скорости.	1
19	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
20	Передача мяча одной рукой от плеча.	1
21	Передача мяча при встречном движении	1
22	Ведения мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
23	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
24	Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок.	1
25	Держание игрока с мячом Штрафной бросок. Учебная игра.	1
	Гимнастика с основами акробатики	21
26	Правила тб на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Команда «Прямо!» . Повороты в движении направо, налево.	1
27-28	Строевые упражнения. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево	2
29	Строевые упражнения. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево	1
30-31	Висы и упоры. Подъём в сед ноги врозь (М). Из виса лежа на нижней жерди поворот направо в сед боком на правом бедре (Д)	2
32	Висы и упоры. Из виса на под коленках через стойку на руках опускание в упор присев. (М) Из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев. (Д)	1
33	Висы и упоры. Подъём разгибом в сед ноги врозь. (М)Из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой вис прогнувшись на верхней жерди. (Д)	1
34-35	Опорный прыжок (прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д)	2

36	Опорный прыжок (прыжок согнув ноги (м). Прыжок боком с поворотом на 90*(д)	1
37	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь(м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д)	1
38-39	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь(м). «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене. (д)	2
40-41	Упражнения на перекладине: вис на под коленками опускание в упор присев через стойку на руках; упражнения на бревне в равновесии.	2
42-43	Лазанию по канату, упражнения на перекладине	2
44-45	Опорные прыжки, лазание по канату	2
46	Скоростно-силовые и силовые упражнения, подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1
	Лыжные гонки	25
47	ТБ на уроках лыжной подготовки. Скользящий шаг и прохождение дистанции переменным и одновременными ходами.	1
48-49	Одновременно одношажный ход	2
50	Одновременно одношажный ход (стартовый вариант)	1
51	Одновременно одношажный ход. Эстафетный бег на лыжах	1
52-53	Коньковый ход.	2
54	Коньковый ход, спуски и подъёмы	1
55	Коньковый ход.	1
56-57	Подъёмы и спуски.	2
58	Спуск с гор.	1
59-60	Поворот «переступанием»	2

61	Торможение и поворот «плугом».	1
62-63	Совершенствование лыжных ходов. Прохождение дистанции 1км.	2
64-65	Игры на лыжах «Гонки с выбыванием», «Биатлон»	2
66-67	Прохождение дистанции 3 км.	2
68-69	Основные способы передвижений.	2
70-71	Прохождение дистанции 4,5км. Подготовка к сдаче норм ГТО.	2
	Спортивные игры. Волейбол	10
72	Правила тб на уроках по волейболу. Правила игры в волейбол. Передача мяча у сетки.	1
73	Передача мяча в прыжке через сетку.	1
74	Передача мяча сверху. стоя спиной к цели.	1
75	Верхняя передача мяча после выпада в сторону, передачи в стену в движении.	1
76	Приём мяча, отраженной сеткой.	1
77	Нижняя передача. Передачи над собой, в парах Нижняя подача кулаком.	1
78	Нижняя передача во встречных колоннах, передачи с перемещением Отбивание мяча кулаком.	1
79-80	Нижняя и верхняя прямая подача, передачи мяча в движении. Тактические действия. Учебная игра.	2
81	Тактические действия. Учебная игра.	1
	Лёгкая атлетика	18
82	Т.Б на уроках л/а. Низкий старт и стартовое ускорение.	1
83	Низкий старт и бег на короткие дистанции.	1

84-85	Низкий старт и бег на короткие дистанции. Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2
86	Челночный бег 3x10. Прыжок в длину с места.	1
87-88	Челночный бег 6x10; 10x10. Подтягивание.	2
89	Прыжок в высоту с разбега, Прыжки со скакалкой, ОФП.	1
90	Прыжок в высоту с разбега, Метание мяча в цель, бросок набивного мяча 2кг	1
91	Техника прыжка в высоту с разбега, ОФП, тест на гибкость	1
92	Прыжок в высоту, бег на короткие дистанции, метание мяча на дальность.	1
93	Бег 60м на результат, Метание малого мяча, эстафетный бег, подтягивание.	1
94	Бег 100м на результат, метание мяча на результат, прыжок в длину с разбега.	1
95-96	Длительный бег.	2
97	Бег 1500м. Спортивные игры.	1
98-99	Бег 2000м. Подготовка комплексу ГТО и выполнение контрольных нормативов.	2
	Итого	99