



Муниципальное общеобразовательное учреждение
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1
от « 31 » августа 2023года

Согласованно
заместитель директора по УР

 /Звягина И.Н.

Утверждаю
Директор МОУ Вешкаймская
СОШ №1

 /Н.Е. Гайскова
Приказ №186
от « 31 » августа 2023г.



Рабочая программа

Учебный предмет **физическая культура**
Класс 9

Уровень образования основное общее

Срок реализации программы **2023-2024учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 99 часов в год; в неделю 3 часа**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного основного среднего общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010№ 1897
- Основной образовательной программы общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1, утвержденной приказом директора от 30.08.2023 №180
- Примерной рабочей программы по физической культуре для 5-9классов,автор А.П. Матвеев,М.:Просвещение,2012г
- Учебник « Физическая культура. 8-9классы: учебник для общеобразовательных организаций»/автор А.П Матвеев

Рабочую программу составил  А.С.Хамдеев

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные

Обучающийся научится

- характеризовать основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- определять педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- определять биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- определять физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- определять возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения 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 занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся получают возможность научиться

- 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.

Метапредметные

результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре 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 учетом требований ее 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.

Личностные

результатами освоения, обучающимися содержания программы по физической культуре 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

Спортивные игры

Баскетбол -

- перемещения и остановки;
 - ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
 - ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
 - ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
 - броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
 - броски одной и двумя руками в прыжке;
 - перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
 - взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
 - нападение быстрым прорывом (3:2);
 - игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

Волейбол

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
 - групповые и командные действия игроков в защите;
 - игра по упрощённым правилам.

Гимнастика с элементами акробатики

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки).
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см(козел в длину); прыжок (бокром - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см ;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.
- Самостоятельные занятия ; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.
- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;

Легкая атлетика

- овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 100м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3x10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.
- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;
- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 4-5 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.
- прыжки в высоту с 7 -9 шагов разбега.
- техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой; бег с гандикапом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Знания о физической культуре	4
2	Способы физкультурной деятельности	в разделах
3	Физическое совершенствование	98
3.1	Легкая атлетика	29
3.2	Гимнастика с основами акробатики	20
3.3	Лыжная подготовка	22
3.4	Спортивные игры	27
	Итого	102

**3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

9 класс

№ п/п	Тема	Коли чест во часо в	Дата	
			По плану	Факти чески
			9 класс	
	Лёгкая атлетика	16		
1	<u>Инструктаж по ТБ на занятиях физической культурой.</u>	1		
2-3	<u>Спринтерский бег. Тестирование уровня физической подготовленности</u>	2		
4-5	<u>Кроссовая подготовка. Тестирование УФП</u>	2		
6-7	<u>Кроссовая подготовка. Развитие двигательных качеств</u>	2		
8-12	<u>Развитие скоростных способностей</u>	5		
13-16	<u>Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых способностей</u>	4		
17-20	<u>Прыжок в длину способом "согнув ноги". Метание малого мяча.</u>	4		
21-27	<u>Баскетбол. Развитие координационных способностей.</u>	7		
	гимнаститка	20		
28	<u>Гимнастика. Строевые упражнения.</u>	1		
29	<u>Строевые упражнения.</u>	1		
30-36	Опорный прыжок	7		
37-39	<u>Инструктаж по технике безопасности. Висы.</u>	3		

40	Висы	1		
41-47	акробатика	7		
	Лыжная подготовка	22		
48-49	Инструктаж по ТБ на занятиях По лыжной подготовке Попеременный и одновременный ход	2		
50-51	Попеременный и одновременный ход. 2 ч	2		
52-53	Подъем в гору скользящим шагом. Бесшажный ход	2		
54-55	Торможение «плугом». Поворот на месте махом.	2		
56-57	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции	2		
58-59	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.	2		
60-61	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 4км.	2		
62-65	Коньковый ход	4		
66-69	Одновременные ходы	4		
70-73	Торможение и поворот упором	4		
74-75	Переход с хода на ход.	2		
76-78	Прохождение дистанции 4.5 км	3		
	Спортивные игры			
79-80	<u>Стойки и передвижения, повороты, остановки</u>	2		
81-82	<u>Прием и передача мяча</u>	2		
83-84	<u>Развитие координационных способностей</u>	2		
85-89	<u>Тактика игры.</u>	5		
	Легкая атлетика	2		
90-91	<u>Кроссовая подготовка</u>	2		
92-95	<u>Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий</u>	4		
96-98	<u>Спринтерский бег, эстафетный бег</u>	3		

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура — 9 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м — юноши, сек — девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30

9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62