


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Вешкаймская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено на ШМО учителей
естественно-математического цикла
Протокол № 1
от «29» августа 2024 года

Согласованно
заместитель директора по УР
 /Звягина И.Н.

Утверждаю
Директор МОУ Вешкайм
СОШ №1

/Н.Н. Гайс
Приказ №222
от «29» августа 2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет **Физическая культура**

Класс 9

Уровень образования основное общее

Срок реализации программы **2024-2025 учебный год**

Количество часов по учебному плану: **всего 68 часов в год; в неделю 2 час**

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего (ФГОС ООО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897

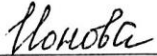
- Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Вешкаймская СОШ №1, утвержденной приказом директора от 29.08.2024 № 209

- Примерной рабочей программы по физической культуре для 5-9 классов, автор а.П. Матвеев, М.

Просвещение, 2012

- Учебник «Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций» автор В.И. Лях, - М.

Просвещение, 2016г.

Рабочую программу составила  А.О. Ионова

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.

Получат 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, учащимися 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, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- 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 упрощенным 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 (бокком - 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 3х10 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	64
3.1	Легкая атлетика	20
3.2	Гимнастика с основами акробатики	12
3.3	Лыжная подготовка	21
3.4	Спортивные игры	11
	Итого	68