

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Оренбургской области

МУ УО Ташлинский район

МБОУ Благодарновская СОШ

РАССМОТРЕНО

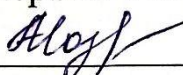
Методическим
объединением учителей
естественного цикла



Л.Н.Козловская
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем
директора по УВР



А.А.Мозалевская
Протокол № 1 от «28»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Благодарновская СОШ



Е.М.Решетова
Приказ № 271 от «28»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2112596)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Благодарное 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе ФОП ООО. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Лях, В. И. Физическая культура 8–9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2019.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об

особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану МБОУ Благодарновская СОШ в 2023-2024 учебном году на изучение физической культуры в 9 классе отводится 3 ч в неделю (102 часа за год). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» в МБОУ Благодарновская СОШ реализуется за счёт курса внеурочной деятельности «Спортивные игры», для которого разработана отдельная рабочая программа. Поэтому данная рабочая программа рассчитана на 2 ч в неделю (68 часов за год).

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

Требование к уровню подготовки выпускников 9 кл.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Годовой план по физической культуре для 9 класса

	Основы знаний	9 кл
2	Легкая атлетика	24
3	Спортивные игры	16
4	Гимнастика	14
5	Лыжная подготовка	14
	Итого	68

Перечень учебно-методического обеспечения

№	Спортивный инвентарь, оборудование
1	Мячи волейбольные
2	Мячи баскетбольные
3	Мячи набивные
4	Мячи футбольные
5	Скакалки
6	Лыжи на ботинках
7	Лыжи на мягких креплениях
8	Лыжные ботинки
9	Маты
10	Гранаты
11	Мячи для метания
12	Щиты и кольца баскетбольные
13	Стенка гимнастическая
14	Гантели - 0,3 и 0,5 кг
15	Волейбольная сетка

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
2. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
3. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
2. Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
4. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006.–62с

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
Лёгкая атлетика.				
1.	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Знать требования инструкций.	2.09	
2	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.	6.09	
3	Высокий старт	Уметь демонстрировать технику низкого старта	9.09	
4	Финальное усилие. Эстафеты.	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	13.09	
5	Учёт бега на 60 метров.	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.	16.09	
6	Развитие скоростной выносливости	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	20.09	
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	23.09	

8	Метание мяча на дальность.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	27.09	
9	Учёт метания мяча с разбега.	Уметь демонстрировать технику в целом.	30.09	
10	Развитие силовых способностей и прыгучести.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	4.10	
11	Прыжок в длину с разбега.	Уметь прыгать в длину с разбега.	7.10	
12	Учёт прыжка в длину с разбега.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	11.10	
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.	14.10	
14	Учёт бега на 1000 метров.	Пробегать дистанцию на 1000 метров.	18.10	
15	Преодоление препятствий.	Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут.	21.10	
16	Учёт бега на 2 км.	Пробегать дистанцию на 2000 метров без учёта времени.	25.10	
Гимнастика.				
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики.	Чётко выполнять организующие команды и приемы.	28.10	

	Организующие команды и приемы.			
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.	8.11	
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.	11.11	
20	Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	15.11	
21	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	Описывать и демонстрировать технику кувырка назад. Осваивать универсальные умения по выполнению стойки на руках и голове из упора присев.	18.11	
22-23	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	22.11- 25.11	
24	Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	29.11	
25	Комбинация из освоенных акробатических	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации	2.12	

	элементов.			
26	Контрольный урок. Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	6.12	
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.	9.12	
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения	13.12	
29	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	16.12	
30	Учет техники опорного прыжка.	Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки.	20.12	

Лыжная подготовка. Баскетбол.

31	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятий на лыжах. Совершенствовать	23.12	
----	---	---	-------	--

	Попеременный двухшажный ход.	технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода Техника выполнения попеременного двухшажного хода.		
32-33	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью	27.12- 10.01	
34	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).		
35	Попеременный четырехшажный ход.	Техника выполнения четырёхшажного хода. Пройти дистанцию 2 км с мальчишки).использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (м)		
36	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы		
37	Контрольная гонка 2 км	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км мальчишки: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00		

38	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		
39	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
40-41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику конькового хода. Пройти 3 км на время		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Контрольный урок на дистанцию 3 км Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00		
43-44	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
45	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
46	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока.		

47	Индивидуальная техника защиты	Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.		
48	Бросок мяча на месте и в движении.	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
49	Штрафной бросок.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
50	Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом в игре.		

Волейбол. Лёгкая атлетика.

51	Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
52-53	Прием и передача мяча.	Демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения.		
54-55	Нижняя подача мяча.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		

56-57	Нападающий удар. Приём мяча после подачи.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
58	Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59-60	Тактика игры.	Выполнять правильно тактические действия.		
61	Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Учёт бега на 60 метров.	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
63-64	Метание мяча на дальность.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Учёт метания мяча.	Демонстрировать технику в целом.		
66-67	Прыжок в длину с разбега. Промежуточная аттестация. Зачёт.	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
68	Учет прыжка в длину с разбега.	Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега.		

