

МКОУ Баклушинская СШ

Рабочая программа рассмотрена
на методическом совете
протокол № 1 от 28.08.23 г.
руководитель МС
_____. /Муртазина О.Н./

Согласовано
зам. директора по УВР
_____. /Муртазина О.Н./
Протокол № 1
от 29.08.23 г.

Утверждаю
директор школы
_____. /Косинская О.В./
Приказ № 71-ОД. от 30.08.23 г.

Рабочая программа по физической культуре 9 класс (базовый уровень)

Учитель физической культуры
Ямбаев Р.Р.

2023-2024 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная программа по физической культуре направлена на достижения учащимися системы знаний, овладение умениями и способами действий, (познавательные, регулятивные и коммуникативные) и метапредметных результатов универсальных учебных действий (личностные, метапредметные, предметные).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий , физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы

Знания о физической культуре. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). 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, физкультурных минут, 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 упражнений (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.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	8 ч
1	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 4 мин.	1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Контрольные тесты. Бег 5 минут.	1
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Контрольные тесты. Бег 5 минут.	1
4	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Контрольные тесты. Бег 6 минут.	1
5	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 7 минут. Бег 60 м.	1
6	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м. Бег до 8 минут.	1
8	РДК. Длительный бег до 12 мин. Игра в футбол.	1
	Спортивные игры. Баскетбол.	16 ч
9	Т/б во время занятий спортивными играми (баскетбол). Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
10	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Передача мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
13	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости и сопротивлением защитника. Броски одной рукой после ведения.	1
14	Броски двумя руками после ведения в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Учебная игра.	1
15	Броски одной рукой в прыжке. Перехват мяча. Нападение и защита через «заслон». Учебная игра.	1
16	Броски одной рукой в прыжке. Перехват мяча. Нападение и защита через «заслон». Учебная игра.	1
17	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1
18	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
19	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1

20	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
21	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
22	Ведение , передача, бросок. Учебная игра.	1
23	Ведение , передача, бросок. Учебная игра.	1
24	Учебная игра с применением изученных элементов.	1
	Гимнастика	6 ч
25	Т/б во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Повторение материала по акробатике за 8 класс.	1
26	Акробатика: М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега. Д- равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. РДК.	1
27	Акробатика: М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега. Д- равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. РДК.	1
28	Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов. РДК.	1
29	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1
30	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1
	Лыжная подготовка	10 ч
31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Вкатывание.	1
32	Коньковый ход. Равномерное передвижение по лыжне до 3-х км.	1
33	Коньковый ход. Равномерное передвижение по лыжне до 3-х км.	1
34	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Равномерное передвижение по лыжне до 3,5-х км.	1
35	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Равномерное передвижение по лыжне до 3,5-х км.	1
36	Спуск и подъем по склону. Преодоление контруклонов в спуске.	1
37	Спуск и подъем по склону. Преодоление контруклонов в спуске.	1
38	Коньковый ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Равномерное передвижение до 3-х км.	1
39	Коньковый ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Равномерное передвижение до 3-х км.	1
40	Дистанция 3 км на время.	1
	Спортивные игры. Волейбол.	18 ч
41	Техника безопасности во время занятий спортивными играми (волейбол). Повторение материала за 8 класс.	1
42	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетки. Нижняя прямая подача.	1
43	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетки. Нижняя прямая подача.	1

44	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетки. Нижняя прямая подача.	1
45	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча , отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
46	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча , отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
47	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча , отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
48	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча , отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
49	Учебная игра с применением изученных приемов.	1
50	Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра.	1
51	Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра.	1
52	Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра.	1
53	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
54	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
55	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
56	Учебная игра с применением изученных приемов.	1
57	Учебная игра с применением изученных приемов.	1
58	Учебная игра с применением изученных приемов.	1
	Легкая атлетика.	8 ч
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча на дальность.	1
60	Метание мяча на дальность. Бег 60 м. Бег до 6 минут.	1
61	Метание мяча на дальность. Бег 60 м. Бег до 7 минут.	1
62	Метание мяча на дальность на результат. Бег 60 м. Бег до 8 минут.	1
63	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м на результат. Бег до 8 минут.	1
64	Прыжки в длину с разбега. Бег до 8 минут.	1
65	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег до 9 минут.	1
66	Бег 2000 м на время. Игра в футбол.	1

