

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
МО «Чердаклинский район»

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО учителей
общеразвивающего цикла
Руководитель ШМО
_____ /Каракулина С.В.
протокол № 1
от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Зам. директора по УР
_____ Е.Ф.Смирнова
«29» августа 2023 г

УТВЕРЖДЕНА
директор школы
_____ Фрилинг С.Н.
Приказ №47
от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа

учебного предмета « **Физическая культура**»

класс: **9**

уровень образования: **основное общее образование**

Срок реализации программы: **2023/2024 учебный год**

Количество часов по учебному плану (год/ неделя): **68 ч./ 2 ч.**

Рабочая программа составлена на основе
программы:

1. Федеральной рабочей программы по учебному предмету « Физическая культура».
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций /В.И. Лях.-М: Просвещение, 2020.

Рабочая программа ориентирована на использование
учебника:

Физическая культура.8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова. Под ред. М.Я. Виленского.-2-е изд.-М.: Просвещение, 2020. - 239 с.

п. Пятисотенный, 2023 г.

Планируемые результаты освоения предмета « Физическая культура» в 9 классе

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 ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата

Познавательные УУД

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности

Коммуникативные УУД

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты обучения

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- 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 профессиональноприкладной 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 и 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.

Содержание программы

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование

(с учётом рабочей Программы воспитания)

Воспитательный потенциал предмета « Физическая культура» обеспечивает реализацию следующих основных направлений воспитательной деятельности:

- 1) гражданское воспитание;
- 2) патриотическое воспитание;
- 4) эстетическое воспитание;
- 5) физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями.

№ урока	Тема	Кол-во часов	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Легкая атлетика (15 часов)		
2.	Введение в предмет. Низкий старт. Высокий старт	1	4,5
3.	Прыжок в длину с места	1	4,5
4.	Челночный бег. Бег на результат 60м.	1	4,5
5.	Метание теннисного мяча на дальность с места	1	4,5
6.	Прыжок в длину с 9-10 шагов разбега	1	4,5
7.	Прыжок в длину с13-15 шагов разбега	1	4,5

8.	Бег на результат 100 м. Бег в равномерном темпе	1	4,5
9.	Бег на 2000 м	1	4,5
10.	Прыжки на скакалки. 6 минутный бег	1	4,5
11.	Ходьба и бег	1	4,5
12.	Передача мяча на месте	1	4,5
13.	Бросок мяча от плеча после ведения. Штрафной бросок	1	4,5
14.	Передача мяча в движении. Передача мяча	1	4,5
15.	Учебная игра	1	4,5
16.	Перемещения в стойке с изменением направления, скорости.	1	4,5
17.	Нападение быстрым прорывом		
18.	Совершенствования техники защиты	1	4,5
19.	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.	1	4,5
20.	Техника перемещений. Учебная игра	1	4,5
21.	Штрафной бросок. Комбинации из основанных элементов	1	4,5
22.	Строевые упражнения	1	4,5
23.	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	4,5
24.	Акробатические упражнения	1	4,5
25.	Совершенствование акробатических соединений	1	4,5
26.	Опорный прыжок ноги врозь	1	4,5
27.	Акробатика	1	4,5
28.	Опорный прыжок ноги врозь	1	4,5
29.	Круговая тренировка	1	4,5
30.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	1	4,5
31.	Полоса препятствий	1	4,5
32.	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	4,5
33.	Круговая тренировка		
34.	Упражнения с гимнастической скамейкой	1	4,5
35.	Полоса препятствий	1	4,5
36.	Эстафета с использованием спортивного инвентаря	1	4,5
37.	Комбинации упражнений с гантелями, набивными мячами	1	4,5
38.	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	4,5
39.	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».	1	4,5
40.	Торможение «плугом», упором	1	4,5
41.	Коньковый ход	1	4,5
42.	Подъемы и спуски	1	4,5
43.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)	1	4,5
44.	Одновременный одношажный ход	1	4,5
45.	Прохождение дистанции	1	4,5

46.	Повороты переступанием, на месте махом.	1	4,5
47.	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции	1	4,5
48.	Повороты переступанием, на месте махом.	1	4,5
49.	Прохождение дистанции 4,5 км	1	4,5
50.	Виды лыжного спорта	1	4,5
51.	Коньковый ход	1	4,5
52.	Подъемы и спуски		
53.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3 км (м)	1	4,5
54.	Варианты техники передачи мяча	1	4,5
55.	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	4,5
56.	Варианты техники приёма и передачи мяча		
57.	Варианты подач мяча	1	4,5
58.	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.	1	4,5
59.	Нижняя подача. Верхняя подача	1	4,5
60.	Варианты техники приёма и передачи мяча	1	4,5
61.	Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	1	1, 2, 4, 5
62.	Прыжки в высоту способом «ножницы»	1	4,5
63.	Челночный бег. Метания набивных мячей	1	4,5
64.	Метание м/м. Прыжки в длину с/р	1	4,5
65.	Бег на 2000 м. Сдача норм ГТО	1	4,5
66.	6 мин бег	1	4,5
67.	Резервные уроки	2	
68.			