

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Верещакская СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ф.И. ПУГАЧЁВА»

РАССМОТРЕНА

на заседании
учителей гуманитарного цикла
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.
Руководитель МО


Е. П. Вашило

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по УВР



Л.Г. Осипенко

«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



О.В. Борисенко

«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 9 класса

Составитель : учитель физической культуры,
Арещенко И.М.

2023 год
с. Верещаки

Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 9 класса

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта 2011г.,(с изменениями Приказа Минобрнауки России от31 декабря 2015 года № 1577 (ООО)
- 2.Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Верещацкая СОШ»,
- 3.Примерной программы по физической культуре (М.,Дрофа, 2008 г.) ,

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с календарным планом образовательного учреждения продолжительность учебного года в 9 классе составляет 34 учебных недели. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится в 9 классе 2 часа в неделю, в целом в год 68 часов.

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

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. :учеб.для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта 2011г.,(с изменениями Приказа Минобрнауки России от31 декабря 2015 года № 1577 (ООО)
- 2.Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Верещацкая СОШ»,
- 3.Примерной программы по физической культуре (М.,Дрофа, 2008 г.) ,

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с календарным планом образовательного учреждения продолжительность учебного года в 9 классе составляет 34 учебных недели. Предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится в 9 классе 2 часа в неделю, в целом в год 68 часов.

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

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. :учеб.для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Планируемые результаты обучения предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, 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 интересы

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели, ставить и формулировать для себя новые задачи, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- 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.

Предметные результаты

- 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, освоение умений отбирать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели.
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и подготовленности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него.

Содержание учебного курса

В программе программный материал делится на две части – **базовую и вариативную**. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Вариативная часть** включает в себя программный материал по баскетболу. В **базовую часть** входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». **Базовый** компонент, 50 часов, составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная часть** включает в себя программный материал по подвижным играм на основе спортивных игр. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры, 18 часов, обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В 9 классе	Легкая атлетика базовая	14 часов	+2 часа единоборств.	всего 16 часов
	Спортивные игры баз.	12 часов.	+ 12 часов.вар. +4 часа .единоборств	всего 28 часов.
	Гимнастика баз.	12 часов		всего 12 часов.
	Лыжная подготовка баз.	12 часов		всего 12 часов.
	Итого			68 часов

УМК учителя

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

Лях, В. И. Физическая культура. 8–9 кл. :учеб.для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

Основы знаний о физической культуре.

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные

факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз(подвижных перемен).

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность . Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (12 ч).

Организуемые команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.

Упражнения на перекладине (мальчики) висы прогнувшись согнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки ; смешанные висы; подтягивание в висе лежа.

Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*). Ритмическая гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие в себя стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шаги, шаг галопа и польки).

Передвижения по напольному гимнастическому бревну (*девочки*): ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами и подскоками (на месте и в движении). Прикладные упражнения: передвижения ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на

левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика (16 ч).

Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30 м и 60 м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры (28ч)

Баскетбол. Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки.

Волейбол. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки.

Лыжная подготовка (12 ч)

Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъём «полуелочкой». Торможение «плугом». Повороты переступанием. Передвижение на лыжах 3 км.

Календарно-тематическое планирование в 9классе

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА(9 ЧАСОВ)			
1	Инструктаж по ТБ . . Основы знаний. Обучение низкому старту, финишу.	1	
2	Повторение низкого старт, финиша.	1	
3	Обучение эстафетному бегу.	1	
4	Повторение эстафетного бега.	1	

5	Обучение прыжку в длину «согнув ноги»	1	
6	Повторение прыжка в длину «согнув ноги»	1	
7	Обучение техники метания мяча	1	
8	Повторение техники метания мяча	1	
9	Обучение прыжку в высоту способом «перешагивание»	1	
БАСКЕТБОЛ (11ЧАСОВ)			
10	Обучение передвижение и остановок Основы знаний. Инструктаж по ТБ	1	
11	Повторение передвижений игроков, остановок.	1	
12	Обучение передачи и ловли мяча	1	
13	Повторение передачи и ловли мяча. Учебная игра в баскетбол	1	
14	Обучение броску мяча от плеча и штрафному броску	1	
15	Повторение броска мяча от плеча и штрафного броска. Учебная игра в баскетбол	1	
16	Обучение ведению и передаче мяча	1	
17	Повторение ведения и передач мяча. Учебная игра в баскетбол	1	
18	Обучение защите и позиционному нападению	1	
19	Повторение позиционного нападения, защиты. Учебная игра в баскетбол	1	
20	Повторение позиционного нападения, защиты. броска мяча от плеча и штрафного броска	1	
Гимнастика (12 часов)			
21	Инструктаж по технике безопасности .Обучение подъему переворотом Основы знаний.	1	
22	Повторение подъема переворотом	1	
23	Обучение лазанию по канату	1	
24	Повторение лазания по канату.	1	

25	Обучение акробатическим комбинациям	1	
26	Повторение акробатических комбинаций	1	
27	Обучение длинному кувырку, кувырку назад в сед в полушпагат.	1	
28	Повторение длинного кувырка, кувырка назад в сед в полушпагат.	1	
29	Обучение стойке на голове, на руках, стойке на лопатках, «мост».	1	
30	Повторение стойки на голове, на руках, стойки на лопатках, «мост».	1	
31	Обучение технике опорного прыжка.	1	
32	Повторение техники опорного прыжка	1	
Лыжная подготовка (12 часов)			
33	Инструктаж по ТБ Обучение попеременному двухшажному ход. Основы знаний.	1	
34	Повторение попеременного двухшажного ход.	1	
35	Обучение коньковому ходу.	1	
36	Повторение конькового хода	1	
37	Обучение подъему «елочкой», торможению «плугом».	1	
38	Повторение подъема «елочкой», торможения «плугом».	1	
39	Обучение переходу с двухшажного попеременного хода на одновременный	1	
40	Повторение перехода с двухшажного попеременного хода на одновременный	1	
41	Обучение подъему и спуску под уклон	1	
42	Повторение подъема и спуска под уклон	1	
43	Обучение попеременному 4-х шажному ходу	1	
44	Повторение попеременного 4-х шажного ходу	1	
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (17 ЧАСОВ)			

45	Инструктаж по ТБ .Обучение перемещениям игроков .Основы знаний.	1	
46	Повторение перемещения игроков.	1	
47	Обучение передачи мяча снизу и нападающему удару	1	
48	Повторение передачи мяча снизу и нападающего удара.	1	
49	Обучение приему мяча и нижней прямой подачи.	1	
50	Повторение приема мяча и нижней прямой подачи.		
51	Обучение нападающему удару	1	
52	Повторение нападающего удара	1	
53	Обучение игре в нападении.	1	
54	Повторение игры в нападении. Учебная игра в волейбол	1	
55	Обучение передачи мяча сверху стоя спиной к цели.	1	
56	Повторение передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра в волейбол	1	
57	Обучение передачи мяча и приему мяча снизу двумя руками	1	
58	Повторение передачи мяча и приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра в волейбол	1	
59	Обучение тактическим действиям игрока передней линии в нападении	1	
60	Обучение тактическим действиям игрока задней линии при приеме мяча	1	
61	Повторение тактических действий игроков в нападении и приеме мяча. Учебная игра в волейбол	1	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (7 ЧАСОВ)			
62	Обучение эстафетному бегу.Основы знаний. инструктаж по ТБ	1	
63	Повторение эстафетного бега.	1	
64	Обучение прыжку в длину; метанию малого мяча	1	

65	Повторение прыжка в длину; метания малого мяча	1	
66	Обучение прыжку в высоту, метанию малого мяча	1	
67	Обучение прыжку в высоту, метанию малого мяча	1	
68	Повторение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги на результат»	1	

Всего 68 часов