

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Рельёвская основная школа

РАССМОТРЕНО на заседании ШМС. Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>09</u> 2023г. Председатель ШМС <u>Н.И.Пчёлкина</u>	СОГЛАСОВАНО. Зам. директора по УВР <u>Н.И.Пчёлкина</u> « <u>30</u> » <u>09</u> 2023г.	УТВЕРЖДАЮ. Директор МКОУ Рельёвская ОШ <u>И.Б. Радаева</u> Приказ № <u>09-02</u> от « <u>31</u> » <u>09</u> 2023г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование учебного предмета: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс: 9
Уровень общего образования: ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ
Учитель физической культуры: ТРУНОВА КРИСТИНА СЕРГЕЕВНА
Срок реализации программы: 2023 - 2024 учебный год
Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год, в неделю 3 часа

Программа разработана на основе следующих документов:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2021.
2. Физическая культура, 8-9 классы : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 9-е изд. – М. : Просвещение, 2019.

Рабочую программу разработала Трунова Кристина Сергеевна

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- 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 вести диалог с другими людьми и достигать в нём 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 компетенции с учётом 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, старшими и младшими 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, угрожающей жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- 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 осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

- 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 bivouака;
- 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 профессионально-прикладной 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 соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений 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 кувyrком, маятником;
- выполнять технические элементы брасом 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

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. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание.

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.

Первая 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 комплексов для пауз (продвижных перемен).

Планирование занятий подготовкой.

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 (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 гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: Упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

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.

Лыжная подготовка (лыжные гонки). Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

№	Тема	Количество часов
1	2	3
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА (10ч)		
1	Т. б. во время занятий физической культурой. Обучение технике спринтерского бега.	1
2	Низкий старт от 80 до 100 м.	1
3	Бег 100 м (учёт).	1
4	Подбор разбега. Прыжки в длину с разбега.	1
5	Прыжок в длину с разбега (учёт).	1
6	Подбор разбега. Прыжки в высоту.	1
7	Прыжок в высоту (учёт).	1
8	Метание мяча с места на дальность.	1
9	Метание мяча с 4-5 бросковых шагов (учёт).	1
10	Бросок набивного мяча на дальность.	1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. (4ч)		
11	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения.	1

12	Бег в равномерном темпе (13 мин). ОРУ.	1
13	Бег в равномерном темпе (15 мин). ОРУ в движении.	1
14	Бег на результат (3000 м – м., 2000 м – д.).	1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. (14ч)		
БАСКЕТБОЛ. (5ч)		
15	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
16	Перехват мяча	1
17	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
18	Штрафной бросок	1
19	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон»	1
ВОЛЕЙБОЛ. (5ч)		
20	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1
21	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1
22	Отбивание мяча кулаком через сетку	1
23	Прием мяча отраженного сеткой	1
24	Нижняя прямая подача мяча на вторую линию	1
ФУТБОЛ. (4ч)		
25	Удар по лежащему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	1
26	Совершенствование техники владения мячом	1
27	Совершенствование техники ударов по воротам	1
28	Совершенствование техники перемещений	1
ГИМНАСТИКА (18ч)		
29	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Переход с шага на месте на хлдьбу в колонне и в шеренге	1

30	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1
31	Подъем переворотом в упор махом и силой(ю), вис прогнувшись на н/ж с опорой ног о верхнюю(д)	1
32	Подъем махом вперед в сед ноги врозь(ю), переход в упор на н/ж (д)	1
33	Прыжок согнув ноги (гимнастический козел в длину, высота 110-115 см) (ю), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см)(д)	1
34	Из упора присев силой стойка на голове и руках(ю), Равновесие на одной, выпад вперед (д)	1
35	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (ю), Кувырок вперед (д)	1
36	Упражнения на совершенствование координационных способностей	1
37	Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений	1
38	Совершенствование силовых, координационных способностей и гибкости	1
39	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1
40	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне (учет)	1
41	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1
42	Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (ю) Подъем переворотом махом (д). ОРУ на месте.	1
43	Совершенствование скоростно-силовых способностей	1
44	Упражнения с набивными мячами	1
45	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1
46	ОРУ со скакалкой.	1
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. (27ч)		
47	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.	1
48	Переход с попеременных ходов на одновременные	1
49	Попеременный двухшажный ход	1
50	Повороты переступанием в движении	1
51	Подъем в гору скользящим шагом	1
52	Преодоление контруклона.	1
53	Подъем «елочкой»	1
54	Одновременный одношажный ход	1
55	Совершенствование техники конькового хода	1

56	Торможение и поворот упором		1
57	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		1
58	Одновременные ходы (одновременно одношажный, одновременно безшажный, одновременно двухшажный ходы)		1
59	Попеременный двухшажный ход		1
60	Прохождение дистанции до 5 км.		1
61	Прохождение дистанции до 5км		1
62	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.		1
63	Переход с одновременных ходов на попеременные.		1
64	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		1
65	Совершенствование техники конькового хода		1
66	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		1
67	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		1
68	Прохождение дистанции до 5км		1
69	Попеременный двухшажный ход (учет)		1
70	Совершенствование техники конькового хода		1
71	Коньковый ход (учет)		1
72	Торможение и поворот упором (учет)		1
73	Прохождение дистанции 3 км (учет)		1
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. (13ч)			
БАСКЕТБОЛ. (4ч)			
74	Ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока		1
75	Передачи мяча в тройках с перемещением. Броски после ведения (учет)		1
76	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4		1
77	Совершенствование техники броска мяча в кольцо в движении		1
ВОЛЕЙБОЛ. (4ч)			
78	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.		1
79	Игра в нападение через 3-ю зону.		1

80	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах	1
81	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
ФУТБОЛ. (5ч)		
82	Совершенствование техники передвижения с мячом.	1
83	Финты и обманные движения.	1
84	Пас в разрез.	1
85	Совершенствование техники владения мячом	1
86	Комбинированная игра.	1
ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА. (11ч).		
87	Низкий старт до 100 м.	1
88	Совершенствование техники спринтерского бега	1
89	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1
90	Прыжок в высоту на результат	1
91	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега	1
92	Прыжок в длину на результат	1
93	Метание теннисного мяча в коридор 10 м и на заданное расстояние	1
94	Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1
95	Бросок набивного мяча двумя руками от груди из различных и.п. С места и с двух, четырех шагов в верх.	1
96	Подача команд. Измерение результатов	1
97	Помощь в оценке результатов и проведении соревнований	1
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА. (5ч)		
98	ТБ. Бег в равномерном темпе (15 мин).	1
99	Бег в равномерном темпе (17 мин). Бег в гору.	1
100	Бег в равномерном темпе (18 мин). Спортивная игра «Липта».	1
101	Бег в равномерном темпе (18 мин). Бег под гору. Специальные беговые упражнения.	1

102	Итоговый зачёт.	1
-----	-----------------	---