

«Рассмотрено на МО и рекомендовано к утверждению» Протокол №1 от «29» августа 2023г.	«Согласовано» Заместитель директора школы по НМР Покорская Г.В. «30» августа 2023г.
--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для обучающихся 9-х классов
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Михалевой Юлии Викторовны**

Выписка верна 31.08.2023г.
Директор школы Ефремова Л.В.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 01A61CD44855C88DD861F21E03DFBEAE
Владелец: Ефремова Любовь Викторовна
Действителен: 21:07:2023 - 13:10:2024

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Ученик научится:

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение 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;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

Ученик получит возможность научиться:

- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

Ученик научится:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Ученик получит возможность научиться:

- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Предметные результаты

В основной школе ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие

на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);

- метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре 1 час.

Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Основные направления физического воспитания в современном обществе

Организация здорового образа жизни 3 часа.

Закаливание организма. Массаж. Доврачебная помощь. Вредные привычки. Допинг и честная конкуренция в спорте. Физическая культура и качества личности.

Наблюдение и контроль за состоянием организма 3 часа.

Оценка функциональных резервов организма. Оценка двигательных качеств
Дневник самонаблюдений

Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа. Упражнения для развития двигательных качеств. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы

Спортивно-оздоровительная деятельность 58 часов.

Гимнастика с основами акробатики 15 часов. Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на параллельных брусьях. Наскок в упор. Упоры и соскоки с параллельных брусьев. Передвижение на руках на брусьях. Размахивание в упоре на предплечьях. Передвижение на руках. Комбинация на параллельных брусьях (зачёт). Упражнения на разновысоких брусьях. Наскоки на нижнюю жердь. Наскоки на верхнюю жердь в вис. Висы и упоры на разновысоких жердях. Комбинация на разновысоких жердях.

Лёгкая атлетика 15 часов. Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 70-100 м с низкого старта, бег на выносливость на дистанции 1.5-2 км).

Прыжковые упражнения (прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание», прыжок в длину с разбега способом «Прогнувшись»). Метание малого мяча с разбега по движущейся цели на дальность с разбега.

Лыжные гонки 11 часов. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки

Преодоление препятствий на лыжах (канавы). Преодоление бревна на лыжах. Передвижение по пересеченной местности. Переходы с хода на ход. Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Подъём «лесенкой». Подъём «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке. Торможение разворотом. Торможение упором, падением.

Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем 3 км (зачёт).

Спортивные игры 13 часов: Волейбол. Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол). Правила игры в волейбол. Размеры игровой площадки, волейбольной сетки.

Техника игры: Нижняя прямая и верхняя подача. Способы приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Приём мяча с перекатом на спине и в сторону. Передача мяча назад и нападающий удар, блокирование мяча. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(Баскетбол). Правила игры в баскетбол. Размеры игровой площадки и разметка. Размеры оборудования для игры. Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передачи мяча двумя и одной рукой снизу. Бросок двумя и одной рукой от груди с места. Бросок мяча в движении одной рукой из-за головы в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание при броске.

Физическая подготовка с прикладной направленностью 4 часа.

Запрыгивание и спрыгивание на опору с грузом на плечах. Запрыгивание на точность сохраняя равновесие(зачет). Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Переноска пострадавшего.

Тематическое планирование 9-в класс.

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			по плану	факти чески
Знания о физической культуре 1 час				
1	Инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Основные направления физического воспитания в современном обществе.	1		
Организация здорового образа жизни 3 часа				
2	Закаливание организма. Массаж Доврачебная помощь.	1		
3	Вредные привычки. Допинг и честная конкуренция в спорте	1		
4	Физическая культура и качества личности.	1		
Лёгкая атлетика 8 часов				
5	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег на короткие дистанции 70м	1		
6	Бег 100м с низкого старта.	1		
7	Бег на короткие дистанции 60 м (зачет)	1		
8	Бег на короткие дистанции 30 м (зачет)	1		
9	Бег на выносливость на дистанции 1.5-2 км	1		
10	Прыжок в длину с разбега способом «Прогнувшись»	1		
11	Прыжок в длину с разбега способом «Прогнувшись» на результат	1		
12	Метание малого мяча на дальность с разбега	1		
Наблюдение и контроль за состоянием организма 3 часа.				
13	Оценка функциональных резервов организма	1		
14	Оценка двигательных качеств	1		
15	Дневник самонаблюдений	1		
Физкультурно-оздоровительная деятельность 3 часа..				
16	Упражнения для развития двигательных качеств	1		
17	Оздоровительный бег	1		
18	Пешие туристические походы	1		
Волейбол 7 часов				
19	Техника безопасности на уроках спортивных игр(Волейбол) Правила игры в волейбол.	1		
20	Размеры игровой площадки, волейбольной сетки.	1		
21	Техника игры: Нижняя прямая и верхняя подача	1		
22	Способы приёма и передачи мяча двумя	1		

	руками сверху и снизу			
23	Приём мяча с перекатом на спине и в сторону	1		
24	Передача мяча назад и нападающий удар, блокирование мяча	1		
25	Повторение ранее пройденного материала	1		
Гимнастика 7 часов				
26	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1		
27	Упражнения на параллельных брусьях. Наскок в упор.	1		
28	Упоры и соскоки с параллельных брусьев	1		
29	Передвижение на руках на брусьях	1		
30	Размахивание в упоре на предплечьях. Передвижение на руках.	1		
31	Комбинация на параллельных брусьях(зачёт).	1		
32	Упражнения на разновысоких брусьях.	1		
Лыжные гонки 11 часов				
33	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		
34	Преодоление препятствий на лыжах(канавы). Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем 1 км.	1		
35	Преодоление бревна на лыжах. Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем 1,5 км.	1		
36	Передвижение по пересеченной местности различными ходами.	1		
37	Переходы с хода на ход. Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем 1,5 км.	1		
38	Повороты на параллельных лыжах, поворот упором. Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем 2 км.	1		
39	Подъём «лесенкой».	1		
40	Подъём «ёлочкой». Спуски с горы в основной стойке(зачёт)	1		
41	Торможение разворотом. Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем 2 км.	1		
42	Торможение упором, падением .Прохождение дистанции на лыжах свободным стилем 3 км (зачёт).	1		
43	Подъёмы и спуски со склонов . Прохождение дистанции 3 км. Свободным стилем.	1		
Баскетбол 6 часов				
44	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр(Баскетбол). Правила игры в баскетбол.	1		

	Размеры игровой площадки и разметка			
45	Размеры оборудования для игры. Ведение мяча правой и левой рукой	1		
46	Ловля и передачи мяча двумя и одной рукой снизу	1		
47	Бросок двумя и одной рукой от груди с места	1		
48	Бросок мяча в движении одной рукой из-за головы в прыжке	1		
49	Вырывание, выбивание, перехват мяча, накрывание при броске	1		
Гимнастика с основами акробатики 8 часа				
50	Техника безопасности на уроках гимнастики. Размахивание изгибами в висе на верхней жерди	1		
51	Соскоки вправо и влево на нижнюю жердь	1		
52	Соскальзывание на нижнюю жердь	1		
53	Комбинация на разновысоких брусьях(зачёт)	1		
54	Наскоки на нижнюю жердь	1		
55	Наскоки на верхнюю жердь в вис.	1		
56	Висы и упоры на разновысоких жердях	1		
57	Комбинация на разновысоких жердях	1		
Физическая подготовка с прикладной направленностью 4 часа				
58	Запрыгивание и спрыгивание на опору с грузом на плечах	1		
59	Спрыгивание на точность сохраняя равновесие(зачет)	1		
60	Прыжки через препятствия с грузом на плечах	1		
61	Подъём и спуск бегом с грузом на плечах. Переноска пострадавшего.	1		
Лёгкая атлетика 7 часов				
62	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики	1		
63	Итоговый контрольный зачёт.	1		
64	Прыжок в высоту способом « перешагивания» с 8 шагов разбега.	1		
65	Метание мяча 150гр.с разбега.	1		
66	Бег на выносливость 1.5 км. Прыжок в длину с разбега.	1		
67	Бег 1000м (зачёт).	1		
68	Бег 100м с низкого старта. Метание мяча в вертикальную цель.	1		

