

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию администрации городского округа "Город
Калининград"
МАОУ СОШ № 21

РАССМОТРЕНО
Педагогический совет

Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Минченко В.В.
Приказ №304-О от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Документ подписан электронной подписью
Минченко Валентина Валентиновна
директор
145A1B8803B9D77781C14BD2F80F728F
Срок действия с 22.09.2022 до 16.12.2023

Калининград 2023

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии ООП ООО
МАОУ СОШ № 21

Количество часов на год 68 часов, в неделю 2 часа.

УМК:

1. Учебник «Физическая культура» 8-9 классы В.И.Лях Москва «Просвещение»
2016г

Планируемые предметные результаты:

В результате изучения предмета физической культуры ученик должен:

Знать/ понимать

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;

Уметь:

- 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;
- 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 движений);

- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник 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;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Планируемые метапредметные результаты:

- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые личностные результаты:

- развитие гармоничной личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактике плоскостопия, ведению здорового образа жизни;

- освоить базовые виды двигательных действий;
- развить координационные и кондиционные способности;
- формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- создать углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиями любимым видом спорта в свободное время.

Итоговым показателем должно стать успешное выполнение тестовых и контрольных заданий по физической культуре.

Контрольные нормативы в 9 классах

№ п/п	Нормативы	Форма контроля	Примерные даты
1.	Бег 30 метров, прыжки в длину с места, наклон туловища из положения стоя, подтягивание (юн.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(дев.)	Тест	3 неделя декабря
2.	Бег 1000 метров, поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. подтягивание (юн), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.(дев)		2 неделя мая

Основное содержание курса по предмету физическая культура.

9 класс

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

Водные процедуры (*обтирание, души*), купание в открытых водоемах.

Физическое совершенствование (68 часов).

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики (8ч). Команда «Прямо!» Повороты в движении направо, налево. Висы и упоры для мальчиков. Висы и упоры для девочек. Акробатика для мальчиков. Кувырок вперед. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Длинный кувырок. Стойка на голове и руках. Акробатика для девочек. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат. (*девочки*). Мост и поворот в упор стоя на одном колене. (*дев*) 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 запрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком гимнастического бревна с опорой на левую (правую) руку. Расхождение при встрече на гимнастическом бревне (низком и высоком — 1 м). Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Легкая атлетика (20ч). Высокий старт. Бег с ускорением. Бег на короткие дистанции (30м — 100м). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Эстафетный бег. Прыжки: в длину с места, в высоту. Метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега. Бег на средние дистанции. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Кроссовая подготовка (12 ч). Равномерный бег по пересеченной местности от 11 до 15 минут. Упражнения общей физической подготовки. преодоление горизонтальных препятствий

Спортивные игры (28ч)

Баскетбол. (14ч.) Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения. Упражнения с мячом: Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передача мяча при встречном движении. Ведение мяча с изменением направлений и обводка препятствия. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Держание игрока с мячом. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

Волейбол (14ч): Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. 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).нижняя прямая подача мяча. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Отбивание мяча кулаком через сетку. Упражнения общей физической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.

6.Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов
I	Раздел: Легкая атлетика	20
1	Спринтерский бег .	8
2	Прыжки. Метания на дальность и в цель.	4
3	Бег на средние дистанции	8
II	Раздел: Кроссовая подготовка	12
III	Раздел: Спортивные игры	28
4	Баскетбол	14
5	Волейбол	14
IV	Раздел: Гимнастика с элементами акробатики	8
	Строевые упражнения	2
	Акробатика	6
ИТОГО: 68 часов.		

В том числе: Теория. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность. Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. основы обучения и самообучения двигательным действиям. Личная гигиена.