

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя школа с. Астрадамовка
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей начальных классов

Дунина М.В.

Протокол №1
от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Комарова Е.М.

30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Аксёнова С.Е.

Приказ №205-о
от 30 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Наименование курса: физическая культура

Класс: 9

Уровень общего образования: основное общее

Учитель: Аксёнов А.Н.

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

Планирование составлено на основе: ФГОС ООО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 5-9 класс».

Учебник: В.И. Лях

Рабочую программу составил: учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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 и способности 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 компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного 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, угрожающих 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.

➤ 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

➤ 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

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 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 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 учебного предмета, курса

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.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её 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. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

Физическая культура человека. Режим дня и 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, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической 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 упражнений

(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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

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

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема раздела	Количество часов
	Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	
1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1
	Легкая атлетика (9 часов)	
2	Беговые упражнения. Низкий старт	1
3	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	1
4	Беговые упражнения. Соревнования	1
5	Беговые упражнения. Длительный бег	1
6	Беговые упражнения. Равномерный бег	1
7	Беговые упражнения. Челночный бег	1
8	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений	1
9	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1
10	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
	Волейбол (11 часов)	
11	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1
12	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	1
13	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой	1
14	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	
15	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим пере-катом в сторону	1
16	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1
17	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
18	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	1
19	Волейбол. Индивидуальное блокирование	1
20	Волейбол. Групповое блокирование	1

21	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании	1
Гимнастика (18 часов)		
22	Висы. Строевые упражнения	1
23	Висы. Строевые упражнения	1
24	Опорный прыжок	1
25	Опорный прыжок	1
26	Опорный прыжок	1
27	Акробатика. Лазанье	1
28	Акробатика. Лазанье	1
29	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	1
30	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	
31	Упражнения на гимнастических брусьях	1
32	Упражнения на гимнастических брусьях	1
33	Упражнения на гимнастических брусьях	1
Лыжная подготовка (14 часов)		
34	Передвижения на лыжах	1
35	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
36	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
37	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	1
38	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)	1
39	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	1
40	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
41	Передвижения на лыжах. Торможения	1
42	Передвижения на лыжах. Повороты	1
43	Передвижения на лыжах. Контруклоны	1
44	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	1
45	Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета	1
46	Передвижения на лыжах. Соревнования	1
47	Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению	1

	Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)	
48	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	1
	Знания о физической культуре (1 час)	
49	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
	Баскетбол (6 часов)	
50	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	1
51	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	1
52	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	1
53	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
54	Баскетбол. Перехват мяча	1
55	Баскетбол. Взаимодействия игроков	1
	Легкая атлетика (9 часов)	
56	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
57	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1
58	Метание малого мяча	1
59	Метание малого мяча	1
60	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	1
61	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
62	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
63	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
64	Беговые упражнения. Многоскоки.	1
65	Беговые упражнения. Многоскоки.	1
	Футбол (2 часа)	1
66	Футбол. Игра по правилам	1
67	Футбол. Игра по правилам	1
68	Футбол. Игра по правилам	1