

Муниципальное общеобразовательное учреждение Староалгашинская средняя школа имени Героя Советского Союза Н.Г.Князькина муниципального образования "Цильнинский район" Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
Мухоморова А.А.
Протокол №
от «08» 08 2023г.

Согласовано
Заместитель директора
по УВР
У /Е.А. Унерке/
«28» 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Ш /Н.К.Шахина/
Приказ № 91
от «29» 08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Класс	9
Учебный год	2023-2024
Учитель (ФИО)	Селиванов П.А.

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «29» 08 2023 г.

с.Старые Алгаши
2023 г.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и

практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относятся к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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.

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.

Краткая 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.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

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.

Доврачебная 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, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

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 гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
	Легкая атлетика	12 ч
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Эстафетный бег.	1
2	Техника стартового разгона. Бег по дистанции. Эстафеты. Входная диагностика.	1
3	Эстафетный бег. СБУ. Ускорения. Подтягивания	1
4	Низкий старт. Эстафетный бег.	1
5	Техника спринтерского бега. Ускорение. Низкий старт до 30 метров	1
6	Беговые упражнения. Бег 60 метров на результат	1
7	техника прыжка в длину. Метание мяча	1
8	Учет в метании мяча. Прыжки в длину	1
9	Бег на средние дистанции. СБУ ОРУ	1
10	Прыжок в длину на результат. Метание мяча	1
11	Техника бега на длинные дистанции. СБУ. Метание мяча на дальность	1
12	Преодоление препятствий. Бег 2000 метров	1
	Баскетбол	14 ч
13	Правила безопасности по баскетболу. Ведения, передачи, броски мяча. Игра- эстафета	1
14	Техника введения правой, левой рукой. ОРУ в парах	1
15	Техника ловли высоко летящего мяча. Эстафеты	1
16	Техника броски по кольцу в прыжке	1
17	Упражнение с гимнастической скакалкой. Броски мяча по кольцу в прыжке	1
18	Введение и остановка мяча. Действие игроков в нападении	1
19	Действие двух нападающих против одного защитника	1
20	Техника нападающих против защитника	1
21	Техника защитников против нападающих. Броски мяча в прыжке.	1
22	Тренировка в подтягивании. Оценка техники ведения мяча	1
23	Броски и ловли мяча. Оценка техники штрафного броска.	1
24	Техника остановки двумя шагами. ОРУ с набивными мячами.	1
25	Учебно-тренировочная игра в баскетбол.	1
26	Силовая тренировка при подтягиванию и пониманию туловища. Игра в б/б	1
	Гимнастика	21 ч
27	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1
28	Упражнения в парах. Ору. Строевые упражнения	1
29	Техника перекатов и кувырков. Упражнения на бревне	1
30	Акробатические упражнения. упражнения на бревне	1
31	Лазание по канату в два приема. Ору с гимнастическими скакалками	1
32	Лазание в три приёма. Техника акробатических соревнований	1
33	Поднимания туловища. Акробатические соединения	1
34	Акробатические соединения из 5 элементов	1
35	Техника длинного кувырка. Поднимания туловища.	1

36	Переворот силой на низкой перекладине. Вис, согнувшись на перекладине.	1
37	Размахивание и соскок назад на перекладине	1
38	Упражнения на перекладине, брусьях	1
39	Вис на перекладине т соскок в упор присев	1
40	Переворот в упор, вис согнувшись. ОРУ на гимнастических скамейках.	1
41	Техника опорного прыжка. Переворот упор на перекладине	1
42	Совершенствование техники опорного прыжка. Упражнение на перекладине	1
43	Преодоление полосы препятствий на гимнастических снарядах.	1
44	Равновесие на бревне. Техника опорных прыжков	1
45	Оценка техники акробатических элементов. Отжимание	1
46	Двигательная подготовленность. Подтягивание	1
47	Совершенствование двигательных умений	1
	Лыжная подготовка	20 ч
48	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
49	Техника одновременных ходов. Промежуточная диагностика.	1
50	Переход с одного хода на другой. Бег с ускорениями.	1
51	Попеременный четырёхшажный ход.	1
52	Техника преодоления контр уклонов. Техника спусков и подъёмов.	1
53	Прикидка на скорость 1-2 км.	1
54	Прохождение дистанции 2 км со средней скоростью.	1
55	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью	1
56	Прохождение дистанции с ускорениями	1
57	Переход с одного хода на другой. Бег с ускорениями.	1
58	Прохождение дистанции 2 км на скорость	1
59	Развитие скоростной выносливости на дистанции 3 км	1
60	Техника лыжных ходов на дистанции 3 км с заданиями	1
61	Прохождение дистанции 4 км со средней скоростью.	1
62	Катание с горок. Техника поворотов и торможение при спуске	1
63	Совершенствование техники лыжных ходов. Бег 3 км на результат.	1
64	Лыжные ходы в соответствии с рельефом местности. Дистанция 4 км.	1
65	Прохождение дистанции с подъёмами и спусками.	1
66	Прохождение дистанции 3-4 км на технику.	1
67	Соревнования на 2 и 3 км. Техника конькового хода.	1
	Баскетбол	5 ч
68	ТБ по баскетболу. Правила игры. Упражнения в парах.	1
69	Упражнения в баскетболе. Учебная игра	1
70	Игра в баскетбол. Техника броска по кольцу после введения	1
71	Двигательная подготовленность.	1
73	Тактические действия в баскетболе.	1
	Волейбол	13 ч
74	ТБ по волейболу. Правила игры. Поддачи и приёмы мяча в парах.	1
75	Упражнения в волейболе. Передача мяча сверху и снизу.	1
76	Поднимание туловища за 30 секунд. Нижняя прямая подача.	1
77	Челночный бег 3-20. Технические и тактические действия в волейболе.	1
78	Подтягивание. Учебная игра в волейболе.	1
79	Развитие двигательных способностей.	1
80	Техника броска и ловля мяча. Учебная игра	1
81	Техника броска по кольцу и прыжки на месте	1

82	Верхняя прямая подача в волейболе. Бросок по кольцу в прыжке	1
83	Совершенствование игровых упражнений.	1
84	Спортивные игры. Контрольные упражнения.	1
85	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
86	Учебно-тренировочная игра.	1
	Легкая атлетика	16 ч
87	ПТБ по легкой атлетике.	1
88	Прыжки через скакалку за 1 минуту.	1
89	Подбор разбега в прыжках в высоту.	1
90	Совершенствование разбега и перехода через планку в прыжках в высоту.	1
91	Прыжки в высоту.	1
92	Учет освоения прыжка в высоту.	1
93	Техника бега на короткие дистанции.	1
94	Бег на 60 метров.	1
95	Прыжок в длину с разбега.	1
96	Метание мяча	1
97	Метание мяча и прыжки в длину с разбега.	1
98	Учёт по прыжкам в длину	1
99	Учет по метанию. Бег на 2000 метров .Итоговая диагностика.	1
	Всего	99 ч