

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Татарскогоренская основная школа

«Рассмотрено»
Руководитель МО

_____ М.А. Алимova
Протокол № 1
« 23 » августа 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

_____ С.У.Аллямова
« 23 » августа 2023 г.

« Утверждаю»
Директор МКОУ
Татарскогоренская ОШ

_____ Г.П.. Фокеева
« 23 » августа 2023г.

Рабочая программа

по физической культуре

9 класс

Учитель: Кафиятулова Сария Мнировна

2023-2024 учебный год

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена на основе следующих документов:

- Федерального Закона № 273 от 29.11.12 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)
- Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года,
Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования"

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897»

- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения (Стандарты второго поколения),
- Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ Татарскогоренская ОШ.

Примерной программы и авторской программы 5-9 классы В. И. Ляха, А. А.Зданевича М.: Просвещение, 2019 г.

Учебник: Лях В. И. Физическая культура 8-9 классы для общеобразовательных учреждений. Москва: Просвещение, 2017 г..

Планируемые результаты освоения учебного предмета в соответствии с ФГОС.

В соответствии с федеральным государственным стандартом основного общего образования содержание данного предмета должно определять достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения основной образовательной программы

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
-

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных

дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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. Комплекс ГТО.
- 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, физкультпауз (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.*
- 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.

Тематическое планирование

№	Программный материал	Количество часов
		класс
		9
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	• Легкая атлетика	33
3	• гимнастика с основами акробатики	18
4	• лыжная подготовка	22
5	• спортивные игры (волейбол)	13

6	Вариативная часть	
	Баскетбол	5
	Кроссовая подготовка	8
	Итого:	99

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов	Дата проведения	
			план	Факт.
9кл				
	Легкая атлетика	19		
1	Инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег.	1		
2-3	Спринтерский бег	2		
4	Бег на результат 60м	1		
5	Бег на длинные дистанции(1800м)	1		
6	Бег на длинные дистанции(2200м)	1		
7-8	Бег на длинные дистанции(2300м)	2		
9	Бег на длинные дистанции(2600м)	1		
10	Метание теннисного мяча на дальность.	1		
11	Нормы ГТО	1		
12-13	Прыжок в длину с места	2		
14-15	Челночный бег. Прыжок в длину с места.	2		
16-17	Прыжок в высоту с разбега.	2		
18-19	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	2		

	<i>Спортивные игры</i>	5		
20	Т/Б. Баскетбол. Стойка и передвижение игрока.	1		
21	Строевые упражнения .Передвижение игрока .Передача мяча. Повороты.	1		
22	Ведение мяча на месте .Остановка прыжком.	1		
23	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
24	Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра.	1		
	<i>Гимнастика</i>	1		
27	ТБ при занятиях гимнастикой Висы. Строевые упражнения	1		
28-29	Висы. Строевые упражнения.	2		
30-31	Упражнения на гимнастической скамейке.	2		
32-33	Висы и упоры .Подтягивание в виси. Строевые упражнения	2		
34	Опорный прыжок через «коня». Опорный прыжок через «козла»	1		
35	Опорный прыжок. Упражнение в равновесии	1		
36	Опорный прыжок через коня Опорный прыжок через «козла»	1		

	Акробатика			
37	Техника безопасности на уроках акробатики.	1		
38	Поднимание туловища из положения лежа	1		
39	Акробатика Прыжки через скакалку	1		
40	Акробатические соединения из двух-трех элементов	1		
42	Кувырок назад в полушпагат. Мост.	1		
43	Акробатическое соединение из 2-3 элементов	1		
44	Лазание по канату	1		
	Лыжная подготовка			
45	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Повторить попеременный и одновременный двушажный ход.	1		
46	Техника одновременного двушажного хода . Техника бесшажного одновременного хода.	1		
47	Техника бесшажного одновременного хода. Преодоление препятствий произвольным способом	1		
48	Прохождение дистанции до 2.8 км. Зимний комплекс ГТО.	1		
49	Техника попеременного четырехшажного хода. Подвижные игры на лыжах	1		
50	Техника выполнения конькового хода. Встречная эстафета без	1		

	палок			
51	Техника одновременного одношажного хода. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
52-53	Техника попеременного двушажного хода. Преодоление препятствий произвольным способом	2		
54-55	Прохождение дистанции до 3 км. Техника лыжных ходов.	2		
56-57	Прохождение дистанции до 3,5 км. Спуски и подъемы.	2		
58	Коньковый ход. Техника выполнения конькового хода.	1		
59	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 3,8 км	1		
60	Передвижение на лыжах до 4км. Техника выполнения торможения и поворота плугом.	1		
61	Прохождение дистанции до 3 км на время.	1		
62-63	Спуски с горы преодолением бугров и впадин.	2		
64-65	КУ. Лыжные гонки 1,5 -2км. Сдача норм ГТО	2		
	Волейбол	15		
66	ТБ по разделу волейбол. Стойка волейболиста.	1		
67-68	Техника приема и передачи мяча сверху.	2		
69-70	Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху.	2		
71-72	Прием мяча сверху.	2		
73-74	Техника приема и передачи мяча снизу.	2		
75-76	Техника прямой нижней подачи.	2		
77	КУ – техника приема и передачи мяча в парах.	1		
78	Учебная игра.	1		
	Кроссовая подготовка (8 часов)	8		

79	Инструктаж по ТБ. Бег по пересечённой местности.	1		
80-81	Бег в равномерном темпе до 11-13 мин.	2		
82	Преодоление горизонтальных препятствий.	1		
83	Равномерный бег до 15 мин.	1		
84	Преодоление вертикальных препятствий	1		
85	Бег по пересечённой местности.	1		
86	КУ. Техника бега на длинные дистанции. Бег 2000 м. Нормы ГТО	1		
	Легкая атлетика (12 часов)	12		
87	ТБ при занятиях по л/а. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
88	Высокий старт. Бег 30м. Прыжок в длину с разбега.	1		
89	Бег 2000м на результат.	1		
90	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО	1		
91	Развитие скоростных способностей. Развитие скоростной выносливости	1		
92	Бег 60 м. Эстафетный бег	1		
93	Кросс 500 м. «Д», 1000 м. М. Сдача норм ГТО	1		
94-95	Метание мяча на дальность с разбега. Бросок набивного мяча.	2		
96-99	Метание мяча (гранаты). Сдача норм ГТО Прыжок в длину с места.	2		

Лист
корректировки рабочей программы

Класс, предмет	Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Дата проведения по факту

Учитель _____