

Документ подписан электронной подписью
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Андреевская средняя школа имени Н.Н.Благова,
Совина Валентина Сергеевна, директор
Сертификат D69D7D151E062F291845FCCBA112F3E

Муниципальное общеобразовательное учреждение Андреевская средняя школа имени Н.Н. Благова

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей эстетического
направления, физической культуры, технологии
и ОБЖ.

Руководитель ШМО Л.С.Гладышева
Протокол № 1 от «30» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
Р.Х.Захарова
« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
В.С.Совина
« 01 » 09 2023 г.



Рабочая программа по

физической культуре

предмет

на 2023-2024 учебный год

Класс 9
Учитель Тихонова О.А.

Количество часов:

Всего 68 часов.; в неделю: 2 часа.

Плановых контрольных уроков , зачётов , тестов ;

Административных контрольных уроков ч.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

обучающиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

обучающиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;

Учащиеся получают возможность научиться:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Познавательные

обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

обучающиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Воспитательный потенциал урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя через живой диалог, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизацию их познавательной деятельности через использование занимательных элементов, историй из жизни великих ученых, писателей;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения, развитие умения совершать правильный выбор;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, восприятие ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, комментарии к происходящим в мире событиям, исторических справок, проведение музейных уроков на базе школьного краеведческого музея, организация реконструкций значимых исторических событий, проведение Уроков мужества;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
 - интеллектуальных игр;
 - учебных дискуссий,
 - групповой работы или работы в парах;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация кураторства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, научно-практических конференциях).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДЕМЕТА

9 класс (68 ч.)

- **«Основы знаний о физической культуре» - в процессе урока**
- **«Лёгкая атлетика» - 16 ч.**
- **«Гимнастика с основами акробатики»- 13ч.**
- **«Лыжная подготовка» -13ч.**
- **«спортивные игры» -26ч.**

Основные задачи обучения и развития:

Основы знаний о физической культуре

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. *Понятие* о физической подготовке и ее влияние на развитие основных физических качеств. *Сведения* о физической нагрузке и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). *Измерения* длины и массы тела, показателей физических качеств. *Соревновательные упражнения* и их отличие от физических упражнений. *Правила* составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Способы физкультурной деятельности (в течение года)
Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по две, по три.

Лёгкая атлетика

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейку; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением длины и частоты шагов, бег с преодолением препятствия, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, спрыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперед-вверх.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- **высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;**
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;

Обучающийся получит возможность:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лежа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;

Обучающийся получит возможность:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Лыжная подготовка

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг, попеременный двухшажный ход., одновременно-одношажный ход, коньковый ход.

Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск в основной, низкой стойке. **Подъём:** «лесенкой», «ёлочкой». **Торможение «плугом».**

Планируемые результаты изучения по теме.

Обучающийся научится:

- передвигаться на лыжах скользящим шагом,
- выполнять спуски в основной и низкой стойке,
- выполнять подъём «лесенкой»,
- выполнять торможение падением,
- выполнять повороты переступанием;

Обучающийся получит возможность:

- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;

Спортивные игры

-Баскетбол

-Волейбол

-футбол

Обучающийся научится:

- играть в спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.
- Взаимодействовать в команде

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;

Таблица тематического распределения часов на уровень обучения:

№	Перечень и название раздела, тем курса	Перечень и название тем	Количество часов по программе	Количество часов по рабочей программе	Количество контрольных (практических. лабораторных') работ
1	Легкая атлетика		21	16	-
		Инструктаж Т.Б.Бег (спринтерский, эстафетный, челночный, на средние, длинные дистанции)		10	
		Прыжки (в длину с места, с разбега)		3	

		Метание		3	
	Спортивные игры		18	26	
		баскетбол		10	
		футбол		6	
		волейбол		10	
	Гимнастика		18	13	
		Акробатика		8	
		Опорный прыжок		3	
		Гимнастическое бревно		2	
	Лыжная подготовка		18	13	
		Изучение и совершенствование различных способов передвижения на лыжах		10	
		Изучение и совершенствование технических элементов(подъемы, спуски, торможения)		3	
		Итого		68	

Электронные образовательные интернет ресурсы по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/
6. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
7. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
8. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

9. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
 10. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
 11. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ урока	Тема урока	Количество часов	дата по плану	дата по факту	коррекция
1	Инструктаж по ТБ. Ознакомление и разучивание низкого старта с опорой на одну руку.,	1	04.09		
2	Совершенствование низкого старта с опорой на одну руку	1	05.09		
3	Совершенствование низкого старта с опорой на одну руку. Бег 30 м Подготовка к сдаче ГТО	1	11.09		
4	Учет низкого старта с опорой на одну руку Бег 60 м Подготовка к сдаче ГТО	1	12.09		
5	Разучивание и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	18.09		
6	Совершенствование и учет техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ГТО	1	19.09		
7	Разучивание и закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	25.09		
8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	26.09		
9	Учет техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись» 6-минутный бег Подготовка к сдаче ГТО	1	02.10		
10	Совершенствование и учет техники метания малого мяча (150 гр.) с 4-5 бросковых шагов	1	03.10		

11	Кроссовый бег на 500 м Подготовка к сдаче ГТО	1	16.10		
12	Кроссовый бег на 800м Подготовка к сдаче ГТО	1	17.10		
13	Инструктаж по ТБ Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке	1	23.10		
14	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	24.10		
15	Закрепление и совершенствование техники ведения мяча с изменением отскока мяча на разную высоту	1	30.10		
16	Закрепление и совершенствование техники остановки на два шага и прыжком после ускорения; остановка в шаге	1	06.11		
17	Закрепление и совершенствование техники ловли мяча после отскока от пола	1	07.11		
18	Разучивание и закрепление техники броска мяча одной рукой с места	1	13.11		
19	Совершенствование техники броска мяча одной рукой с места	1	14.11		
20	Разучивание и закрепление техники броска мяча двумя руками снизу; от груди после ведения	1	20.11		
21	Совершенствование техники броска мяча двумя руками снизу; от груди после ведения	1	21.11		
22	Действия игроков и команды при вбрасывании и передачи. Игра баскетбол по правилам	1	27.11		
23	Инструктаж по ТБ Разучивание 2-3 кувырка вперед в группировке (д); прыжком кувырок вперед (м)	1	28.11		
24	Закрепление и совершенствование 2-3 кувырка вперед в группировке(д); прыжком кувырок	1	04.12		

	вперед (м)				
25	Разучивание и закрепление кувырка назад в группировке	1	05.12		
26	Совершенствование и учет кувырка назад в группировке	1	11.12		
27	Разучивание и закрепление и совершенствование стойки на лопатках; переката вперед в упор присев	1	12.12		
28	Учет стойки на лопатках; переката вперед в упор присев	1	18.12		
29	Разучивание и совершенствование акробатических соединений из различных элементов	1	19.12		
33	Учет акробатических соединений из различных элементов	1	25.12		
31	Разучивание и закрепление упражнений на гимнастическом бревне (д); на гимнастической перекладине(м)	1	26.12		
32	Совершенствование и учет упражнений на гимнастическом бревне (д); на гимнастической перекладине(м)	1	08.01		
33	Разучивание опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	09.01		
34	Совершенствование опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	15.01		
35	Учет опорного прыжка через козла: согнув ноги (м); ноги врозь (д)	1	16.01		
36	Инструктаж по ТБ. Закрепление попеременного двухшажного хода	1	22.01		
37	Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	23.01		

38	Ознакомление одновременным бесшажным ходом	1	29.01		
39	Разучивание одновременного бесшажного хода	1	30.01		
40	Закрепление одновременного бесшажного хода	1	05.02		
41	Передвижение на лыжах с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	1	06.02		
42	Передвижение на лыжах с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	1	12.02		
43	Передвижение на лыжах с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом	1	13.02		
44	Закрепление одновременного бесшажного хода	1	26.02		
45	Совершенствование одновременного бесшажного хода	1	27.02		
46	Разучивание и закрепление поворота переступанием	1	04.03		
47	Ознакомление подъема «полуелочкой»; торможение «плугом»	1	05.03		
48	Разучивание и закрепление подъема «полуелочкой»; торможение «плугом»	1	11.03		
49	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	12.03		
50	Разучивание и закрепление техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1	18.03		
51	Совершенствование техники приема и передача мяча сверху двумя руками	1	19.03		
52	Разучивание и закрепление техники приема мяча снизу над собой	1	25.03		
53	Совершенствование техники приема мяча снизу	1	26.03		

	над собой				
54	Разучивание и закрепление техники передачи мяча снизу; нижней прямой подачи мяча	1	01.04		
55	Разучивание прямой нападающим ударом	1	02.04		
56	Совершенствование прямой нападающим ударом	1	15.04		
57	Комбинации из изученных элементов	1	16.04		
58	Учебная игра	1	22.04		
59	Инструктаж по ТБ. Разучивание и закрепление с техникой удара внутренней стороной стопы по неподвижному мячу	1	23.04		

	Итого	68 часов			
--	-------	----------	--	--	--

Проектная деятельность

1. «Осанка человека»
- 2.»Летние Олимпийские игры»
- 3». Зимние Олимпийские игры»
- 4.«Плоскостопие»
- 5.«Органы чувств»
- 6.« Российские Олимпийские чемпионы »