




муниципальное общеобразовательное учреждение «Малечкинская школа»
Череповецкого муниципального района Вологодской области

| | | |
|--|--|---|
| <p>Согласовано</p> <p>Заместитель директора школы</p> <p> / Смирнова В.В.</p> <p>«29» августа 2023 г.</p> | <p>Принято</p> <p>Протокол заседания педагогического совета от «29» августа 2023 г. №2</p> | <p>Утверждено</p> <p>Директор школы  /Е.А.Бритвина</p> <p>Приказ от «31» августа 2023 г. № 184</p>  |
|--|--|---|

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

**Основное общее образование
9 классы
на 2023-2024 учебный год**

Составитель:

Ситников Сергей Иванович учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе рабочей программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2008 г).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

Лях, В. И. Физическая культура 8–9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программ направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические 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 передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих 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; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; 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; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: 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.

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.

Предметные результаты 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 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.

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 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.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Задачи физического воспитания:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

обучение основам базовых видов двигательных действий;

дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

углублённое представление об основных видах спорта;

приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдавать экзамен по физической культуре.

Демонстрировать.

| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
|------------------------|---|----------|---------|
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 180 | 165 |
| | Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз | – | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин. | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 |
| | Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10,0 |

Требование к уровню подготовки выпускников 5-9 кл.

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Годовой план по физической культуре

для 9 классов

| | | |
|---|-------------------|------|
| | Основы знаний | 9 кл |
| 2 | Легкая атлетика | 24 |
| 3 | Спортивные игры | 16 |
| 4 | Гимнастика | 14 |
| 5 | Лыжная подготовка | 14 |
| | Итого | 68 |

Перечень учебно-методического обеспечения

| № | Спортивный инвентарь, оборудование |
|----|------------------------------------|
| 1 | Мячи волейбольные |
| 2 | Мячи баскетбольные |
| 3 | Мячи набивные |
| 4 | Мячи футбольные |
| 5 | Скакалки |
| 6 | Лыжи на ботинках |
| 7 | Лыжи на мягких креплениях |
| 8 | Лыжные ботинки |
| 9 | Маты |
| 10 | Гранаты |
| 11 | Мячи для метания |
| 12 | Щиты и кольца баскетбольные |
| 13 | Стенка гимнастическая |
| 14 | Гантели - 0,3 и 0,5 кг |
| 15 | Волейбольная сетка |

Список рекомендуемой литературы для учителя

Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..

Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

.

Физическая культура: учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..

Примерные билеты и ответы по физической культуре для подготовки к устной итоговой аттестации выпускников 9 классов общеобразовательных учреждений в 2004/2005 учебном году / авт.-сост. Б. И. Мишин, Г. И. Погадаев. – М., 2005.

Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.

6. Погадаев Г. Н. Физическая культура: сб. заданий для проведения экзамена в 9 кл.: пособие для учителя / Г. Н. Погадаев, Б. И. Мишин. – М.: Просвещение, 2006. – 62 с.

Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.

| № урока | Тема урока | Планируемые результаты | Дата проведения | |
|------------------|---------------|------------------------|-----------------|----------|
| | | | По плану | По факту |
| Лёгкая атлетика. | | | | |

| | | | | |
|----|--|--|--|--|
| 1. | Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Знать требования инструкций. | | |
| 2 | Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | |
| 3 | Высокий старт | Уметь демонстрировать технику низкого старта | | |
| 4 | Финальное усилие. Эстафеты. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | | |
| 5 | Учёт бега на 60 метров. | Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта. | | |
| 6 | Развитие скоростной выносливости | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | | |
| 7 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | | |
| 8 | Метание мяча на дальность. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | | |
| 9 | Учёт метания мяча с разбега. | Уметь демонстрировать технику в целом. | | |
| 10 | Развитие силовых способностей и прыгучести. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | | |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | Уметь прыгать в длину с разбега. | | |

| | | | | |
|-------------|--|---|--|--|
| 12 | Учёт прыжка в длину с разбега. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | | |
| 13 | Бег на средние дистанции. | Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут. | | |
| 14 | Учёт бега на 1000 метров. | Пробегать дистанцию на 1000 метров. | | |
| 15 | Преодоление препятствий. | Уметь бегать в равномерном темпе до 20 минут. | | |
| 16 | Учёт бега на 2 км. | Пробегать дистанцию на 2000 метров без учёта времени. | | |
| Гимнастика. | | | | |
| 17 | Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы. | Четко выполнять организующие команды и приемы. | | |
| 18 | Висы и упоры. Развитие гибкости и силы. | Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку. | | |
| 19 | Упражнения в упоре. Равновесия. | Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности. | | |
| 20 | Учет техники выполнения подъёма переворотом махом (девочки); подъёма | Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах. | | |

| | | | | |
|-------|---|--|--|--|
| | переворотом силой (мальчики). | | | |
| 21 | Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев. | Описывать и демонстрировать технику кувырка назад. Осваивать универсальные умения по выполнению стойки на руках и голове из упора присев. | | |
| 22-23 | Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега. | Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | | |
| 24 | Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. | | |
| 25 | Комбинация из освоенных акробатических элементов. | Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации | | |
| 26 | Контрольный урок. Акробатическая комбинация. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. | | |
| 27 | Опорный прыжок через козла. | Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла. | | |
| 28 | Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей. | Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения | | |

| | | | | |
|----|---|--|--|--|
| 29 | Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь. | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. | | |
| 30 | Учет техники опорного прыжка. | Выполнять опорный прыжок на результат. Анализировать двигательные действия, устранять ошибки. | | |

Лыжная подготовка. Баскетбол.

| | | | | |
|-------|--|--|--|--|
| 31 | Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход. | Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятий на лыжах. Совершенствовать технику одновременных ходов учет по технике попеременного двухшажного хода Техника выполнения попеременного двухшажного хода. | | |
| 32-33 | Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью | Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней скоростью | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 34 | Координация работы рук при переходе с одного хода на другой | Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот). | | |
| 35 | Попеременный четырехшажный ход. | Техника выполнения четырёхшажного хода. Пройти дистанцию 2 км с мальчишки).использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (м) | | |
| 36 | Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. | Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы | | |
| 37 | Контрольная гонка 2 км | На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км мальчишки: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00 | | |
| 38 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности | Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности. | | |
| 39 | Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности | Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе. | | |
| 40-41 | Коньковый ход. | Совершенствовать технику конькового хода. Пройти 3 км на время | | |

| | | | | |
|-------|---|---|--|--|
| 42 | Контрольный урок на дистанцию 3 км | Контрольный урок на дистанцию 3 км Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00 | | |
| 43-44 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км | Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности. | | |
| 45 | Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты) | | |
| 46 | Ловля и передача мяча, ведение мяча. | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока. | | |
| 47 | Индивидуальная техника защиты | Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча. | | |
| 48 | Бросок мяча на месте и в движении. | Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. | | |
| 49 | Штрафной бросок. | Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | | |

| | | | | |
|----------------------------|---|--|--|--|
| 50 | Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом в игре. | | |
| Волейбол. Лёгкая атлетика. | | | | |
| 51 | Инструктаж по ОТ. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | Выполнять стойки и передвижения. | | |
| 52-53 | Прием и передача мяча. | Демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения. | | |
| 54-55 | Нижняя подача мяча. | Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи. | | |
| 56-57 | Нападающий удар. Приём мяча после подачи. | Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | | |
| 58 | Развитие координационных способностей. | Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения. | | |
| 59-60 | Тактика игры. | Выполнять правильно тактические действия. | | |
| 61 | Инструктаж по О.Т. Спринтерский бег, эстафетный бег. | Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции. | | |

| | | | | |
|-------|--------------------------------|---|--|--|
| 62 | Учёт бега на 60 метров. | Пробегать дистанцию с максимальной скоростью. | | |
| 63-64 | Метание мяча на дальность. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания. | | |
| 65 | Учёт метания мяча. | Демонстрировать технику в целом. | | |
| 66-67 | Прыжок в длину с разбега. | Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка. | | |
| 68 | Учет прыжка в длину с разбега. | Уметь демонстрировать прыжок в длину с разбега. | | |