

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамента Смоленской области по образованию и науке
Отдел образования Администрации муниципального образования
«Починковский район» Смоленской области
МБОУ СШ №2 г. Починка

«Рассмотрено» Руководитель МО  /И.Н.Кузьмина/ ФИО Протокол №1 от «29»августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР  /Е.А.Калинкина/ ФИО от «30»августа 2023 г.	«Утверждаю» Директор школы  /Ю.С.Илларионова/ ФИО  Приказ № 131 «А» от «31»августа 2023 г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физической культуре»

для 9 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Починок 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе:

1. Примерной основной образовательной программы ФГОС среднего общего образования.
2. Рабочая программа по физической культуре для 9 классов ориентирована на использование УМК, в который входят:

учебник для образовательных учреждений В.И. Лях Физическая культура 9 класс М. Просвещение

Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича: издание «Учитель»

3. Образовательной программы МБОУ СШ №2 на 2023-2024 учебный год.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре в 9 классы рассчитана на 68 часов в год, 3 часа в неделю.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу, футболу, лыжной подготовке. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и отдельно один час в четверти.

Цель обучения - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

Подготовка к сдаче норм ЕВСК ГТО.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета учащиеся должны:

Комментарии:

Изменения в количестве часов по изучаемым темам произведены для расширения познавательной и практической области изучаемого предмета, в соответствии со спортивной базой и инвентарной обеспеченностью школы.

Виды контроля:

- первичный – осуществляется в начале каждого года, позволяет определить уровень физической подготовленности на начало учебного года.

- промежуточный – осуществляется внутри каждой изучаемой темы. Стимулирует активность, поддерживает интерес, обеспечивает необходимый уровень внимания, к собственной физической и тактической подготовленности;

- итоговый – осуществляется по завершении учебного года и позволяет определить результативность работы по развитию физических качеств, способностей.

Формы контроля:

- контрольные нормативы;

- тест;

- сдача норм комплекса ГТО.

Контроль теоретических знаний учащихся происходит в форме фронтального опроса, тестирования по тематическим разделам курса.

Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре в 9 классе.

1. По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения. Умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим действиям.

С целью проверки знаний проводятся различные методы:

- Метод опроса – применяется в устной и письменной форме, в паузах между выполнения упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных нагрузок.

- Программированный метод – заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществить опрос фронтально.

- Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимся в конкретной деятельности (например: изложение знаний в развитии силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.д.)

2. По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Основными методами оценки техники двигательного действия являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

- Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будут оценивать;

- Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определёнными видами двигательных действий;

- Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия;
- Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.
- Комбинированный метод состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

3. По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность оценивается методами наблюдения, опроса, практического выполнения индивидуально или фронтально во время любой части урока.

4. По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определённый период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определённых физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определённого возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеет оценка за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

II. Планируемые результаты изучения учебного предмета

В процессе обучения ученик должен:

Знать

- Основы истории развития физической культуры в России;
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках,
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями

Уметь.

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Производить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень работоспособности;
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на уроках физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60м, с	9.2	10.2
	Бег 30 м, с	5,0	5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	-
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8.50	10.20
	Бег 3000 м, мин	13.30	-

III. Содержание учебного предмета.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно – двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль

индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально – психологические основы.

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно – трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно – исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

1.4. Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (*тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*).

Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоёмах.

Пользование баней.

1.5 Спортивные игры.

Волейбол.

Баскетбол.

Терминология избранной игры. Правила игры, техника приемов, тактика игры. Групповая защита и нападение. Правила и организация проведение соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых занятий. Участие в соревнованиях.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.

Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Закрепление пройденного материала в 7, 8 классах, развитие основных физических качеств.

1.7. Лёгкоатлетические упражнения.

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Закрепление пройденного материала в 7, 8 классах, развитие основных физических качеств. Подготовка к сдаче норм ЕВСК ГТО.

1.8. Лыжная подготовка.

Закрепление пройденного материала в 7, 8 классах, развитие основных физических качеств. Подготовка к сдаче норм ЕВСК ГТО.

Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование.

9 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1. 1	Знания о физической культуре	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2. 1	Способы самостоятельной деятельности	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1. 1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/
Итого по		1			

разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12		12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10		10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3237/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3461/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3232/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3235/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортив	3		3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/

	ные игры")				
2. 7	Подготов ка к выполне нию норматив ных требован ий комплекс а ГТО (модуль "Спорт")	16		16	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВ О ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ Е		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			04.09	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			05.09	
3	Профессиональ но-прикладная физическая культура	1			11.09	
4	Восстановитель	1			12.09	

	ный массаж					
5	Восстановительный массаж	1			18.09	
6	Банные процедуры	1			19.09	
7	Измерение функциональных резервов организма	1			25.09	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			26.09	
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			02.10	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			03.10	
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			09.10	
12	Длинный кувырок с разбега	1			10.10	
13	Кувырок назад в упор	1			16.10	
14	Бег на короткие дистанции	1			17.10	
15	Бег на короткие дистанции	1			23.10	
16	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			24.10	

17	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			06.11	
18	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			07.11	
19	Прыжки в высоту	1			13.11	
20	Прыжки в высоту	1			14.11	
21	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			20.11	
22	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			21.11	
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			27.11	
24	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			28.11	
25	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			04.12	
26	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			05.12	
27	Ведение мяча	1			11.12	
28	Передача мяча	1			12.12	
29	Приемы и броски мяча на месте	1			18.12	
30	Приемы и броски мяча в	1			19.12	

	прыжке					
31	Приемы и броски мяча после ведения	1			25.12	
32	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			26.12	
33	Приёмы и передачи мяча на месте	1			08.01	
34	Приёмы и передачи мяча на месте	1			09.01	
35	Приёмы и передачи в движении	1			15.01	
36	Приёмы и передачи в движении	1			16.01	
37	Удары	1			22.01	
38	Удары	1			23.01	
39	Блокировка	1			29.01	
40	Блокировка	1			30.01	
41	Ведение мяча	1			05.02	
42	Ведение мяча	1			06.02	
43	Приемы мяча	1			12.02	
44	Приемы мяча	1			13.02	
45	Остановки и удары по мячу с места	1			19.02	
46	Остановки и удары по мячу с места	1			20.02	
47	Остановки и удары по мячу в движении	1			26.02	
48	Остановки и удары по мячу в движении	1			27.02	
49	История ВФСК ГТО,	1			04.03	

	возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
50	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			05.03	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			11.03	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			12.03	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			18.03	
54	Правила и техника выполнения	1			19.03	

	норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м					
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			01.04	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			02.04	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			08.04	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			09.04	
59	Правила и техника	1			15.04	

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			16.04	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.04	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			23.04	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			29.04	

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			30.04	
65	Промежуточная аттестация. Итоговое тестирование.	1			06.05	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			07.05	
67	Резерв	1			13.05	
68	Резерв	1			14.05	
	Резерв	1			20.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство
«Просвещение»;

Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию. 1-11 класс. М.:
Просвещение

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского,
В.И. Ляха.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 5-9 классы. Рабочие программы по учебникам М.Я. Виленского,
В.И. Ляха.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>