


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева»

Согласовано:

Зам. директора по УР

 И.Е. Жежеря


« 30 » 08 2022г.

Утверждено:

директор МБОУ «СОШ № 3

ст. Зеленчукской

им. В.В. Бреславцева

 В.И. Петрушкова

« 08 » 2022г.



Рабочая программа
физической культуры по ФГОС
9 класс

Стандарты второго поколения

составлена на основе примерной программы основного общего образования
в соответствии с требованиями федерального компонента
государственного стандарта общего образования 2010 года и
«Федеральной комплексной программы физического воспитания
под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук
А.А. Зданевича 2016 г.

Рабочую программу разработала
учитель физической культуры
высшей категории
МБОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева»
Шаркова Галина Ивановна

2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **к рабочей программе по физической культуре** **для обучающихся 9 классов**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Примерной программы (стандарты второго поколения) по физической культуре 5-9 классов. – М.: Просвещение, 2010 г. и авторской программы Лях В.И, Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». – М.: Просвещение, 2020 г.

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждено приказом Минобрнауки России от 17 мая 2010 г. № 413.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189.
- О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях» утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.11.2015 №81.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней 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 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2018. *Лях, В. И.* Физическая культура. 8–9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2018.

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 и волейболу. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для закрепления теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся, предусмотренное как по окончании раздела, так и по мере 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 сдает дифференцированный зачет.

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

1.1. Естественные основы.

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

1.2. Социально-психологические основы.

9 классы. 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.

1.3. Культурно-исторические основы.

9 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

9 классы. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

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

9 - классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

9-классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

2. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Маль- чики	Девоч- ки
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
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	–
	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

Задачи физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Описание места учебного предмета в учебном плане.

Курс "Физическая культура" изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю. Программа для 6 класса рассчитана на 68 часов при двухразовых занятиях в неделю

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета "физическая культура"

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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.

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, 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, 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 изучения учебного предмета «Физическая культура»

Модули	Какие умения нужно сформировать
Гимнастика с элементами акробатики	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; – выполнять физическую страховку и само страховку; – выполнять строевые действия в шеренге и колонне; – выполнять акробатические упражнения и комбинации; – выполнять гимнастические упражнения и комбинации; – выполнять упражнения в равновесии; – выполнять гимнастические упражнения прикладного характера: прыжки со скакалкой; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания; переползания; – выбирать для самостоятельных занятий современные фитнес программы, с учетом индивидуальных потребностей и возможностей здоровья.
Легкая атлетика	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; – выполнять бег на короткие, средние и длинные дистанции;

	<ul style="list-style-type: none"> – выполнять прыжки в длину и высоту; – выполнять метания малого мяча на дальность; – преодолевать препятствия, используя прикладно-ориентированные способы передвижения.
Спортивные игры	<ul style="list-style-type: none"> – соблюдать правила безопасности при занятиях спортивными играми; – выполнять технические элементы игровых видов спорта: ловлю; передачи; ведение; броски; подачи; удары по мячу; остановки мяча, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – выполнять тактические действия игровых видов спорта: индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении, применять их в игровой и соревновательной деятельности; – осуществлять судейство соревнований в избранном виде спорта.

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

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 9 класса (сетка часов при двухразовых занятиях в неделю)

Виды программного материала	1-я четверть	2-я четверть	3-я четверть	4-я четверть	Всего часов (уроков)
Лёгкая атлетика	5	-	1	4	10

Кроссовая подготовка	5	-	1	4	10
Гимнастика	-	-	4	-	4
Спортивные игры					
(Баскетбол)	2	14	-	6	22
(Волейбол)	6	-	14	2	22
Всего часов (уроков)	18	14	20	16	68

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2020. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2020 г. – (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9
3. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. , А.А.Зданевич Рос. Акад. Наук, Рос. акад. образования, из-во « Просвещение». – М.: Просвещение, 2020 (Академический школьный учебник). - ISBN 978-5-09-020923-6.
4. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 класс». – М.: Просвещение, 2020 г. ISBN 978-5-09-024337-7
5. «Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий
6. Настольная книга «Готовимся к олимпиадам» Москва «Глобус»

Тематическое планирование 9 класс

№ Урока	Тема урока. Элементы содержания	Дата 9 а	Дата 9б
Лёгкая атлетика 11 ч.			
Лёгкая атлетика 5 ч.			
1	Вводный инструктаж по правилам технике безопасности на уроках физической культуры. Низкий старт. Спринтерский бег. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.		
2	Спринтерский бег. Прыжки в длину с места. Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.		
3	Челночный бег 3*10 м. (у), метание малого мяча, бег 60м.		
4	Прыжки в длину с разбега, бег 100м. Олимпийские игры древности. Знание нервной системы в управлении движениями.		
5	Бег 2000м. (у). История зарождения Олимпийского движения в России		
Баскетбол 2 ч.			
6	Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение.		
7	Учебная игра по упрощённым правилам в баскетбол.		
Кроссовая подготовка 5 ч.			
8	ТБ. Бег по пересечённой местности.		
9	Кроссовый бег до 15 минут. Олимпийское движение в России (СССР).		
10	Кроссовый бег до 16 минут. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.		
11	Кроссовый бег до 17 минут		
12	Контрольный урок. Кросс по пересеченной местности 3000		
Волейбол 6 ч.			
13	Т.Б. на уроках волейбола. Правила игры. Стойка, перемещения.		
14	Нижняя подача.		
15	Игра в волейбол.		
16	Чередование приёмов мяча, передач, Игра в волейбол.		
17	Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.		
18	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3- 2, 3-4, нападающий удар.		
Баскетбол 14 ч.			
19	Т.Б. Баскетбол. Передача мяча на месте.		
20	Закрепление техники броска по кольцу.		
21	Штрафной бросок.		

22	Передача мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.		
23	Передача мяча различными способами. Игра в баскетбол.		
24	Учебная игра в баскетбол.		
25	Игра по правилам мини-баскетбола		
26	Комбинации из освоенных элементов. Ловля, передача, ведение. Игра в баскетбол		
27	Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		
28	Игра по упрощенным правилам в баскетбол.		
29	Штрафной бросок (у). Броски по точкам. Игра в баскетбол.		
30	Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		
31	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.		
32	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.		
Волейбол 14 ч.			
33	Т.Б. Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.		
34	Комбинация из освоенных элементов техники игры в волейбол.		
35	Техника приёма и передач мяча. Игра: «Мяч в воздухе		
36	Прием мяча у сетки. Комбинация из освоенных элементов		
37	Приём мяча сверху двумя руками над собой на оценку. Техника приёма и передач мяча.		
38	Нападающий удар, блок.		
39	Игра в волейбол.		
40	Совершенствование приема мяча после подачи. Двусторонняя игра.		
41	Жесты судьи. Двусторонняя игра.		
42	Судейство. Нижняя прямая подача. Наклон вперёд из положения стоя на оценку.		
43	Техника приёма мяча снизу двумя руками. Учёт нижней прямой подачи.		
44	Техника прямого нападающего удара. Учёт поднимание туловища за 30 секунд.		
45	Учебная игра в волейбол		
46	Контрольный урок. Подача.		
Гимнастика 4 ч.			
47	Т.Б. Гимнастика Акробатические упражнения.		
48	Строевая подготовка, акробатические соединения		
49	Опорный прыжок.		
50	Акробатика. Перестроения. Кувырок вперёд и назад.		
Кроссовая подготовка 1 ч.			
51	Т.Б. Равномерный бег до 10 мин.		
Лёгкая атлетика 1 ч.			
52	Т,Б Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
Волейбол 2 ч.			
53	Т.Б. Волейбол. Комбинация из освоенных элементов.		

54	Учебная игра в волейбол		
Кроссовая подготовка 4 ч.			
55	ТБ. Бег по пересечённой местности. Бег в равномерном темпе до 15 м.		
56	Бег по пересечённой местности. Кроссовый бег до 17 минут. Игра «Лапта»		
57	Бег по пересечённой местности. Кроссовый бег до 18 минут. Игра «Лапта»		
58	Равномерный бег 20 мин. Бег 3000м.		
Баскетбол 6 ч.			
59	ТБ. Игра по упрощённым правилам в баскетбол		
60	Передача мяча в движении. Учебная игра в баскетбол.		
61	Передача мяча различными способами. Игра в баскетбол.		
62	Техника перемещений и владения мячом. Игра в баскетбол.		
63	Комбинации из основанных элементов баскетбола. Игра в б/б.		
64	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.		
Лёгкая атлетика 4 ч.			
65	Т,Б Спринтерский бег. Эстафетный бег.		
66	КУ – бег 60 м. , спец. беговые упражнения.		
67	Спец. беговые упражнения. КУ-100 м.		
68	К.У. Метание мяча на дальность с 3-5 шагов разбега.		