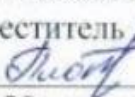


РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол №9
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 Платонова Ю.Н.
от «29» августа 2023 г.



Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение Юрловская основная школа

Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура

Класс 9

Уровень образования основной

Учитель физической культуры Каляев Геннадий Борисович

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 68 часов в год; в неделю 2 часа

Учебник физическая культура . 8-9 класс для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев; 4-е изд.- М: Просвещение,2019

с. Юрловка
2023 г

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Личностные результаты обучения:

- 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.
- 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;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- обладать культурой движения, умением передвигаться красиво, легко и непринужденно.

Метапредметными результатами обучения

Регулятивные УУД:

- 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.
- работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- в диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.)

Предметные результаты обучения:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессиональноприкладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел «Знания о физической культуре»

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Адаптивная и лечебная физическая культура.

Коррекция осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Физическая культура в современном обществе.

Измерение функциональных резервов организма.

Оказание доврачебной помощи.

Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.

Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения.

Психические процессы в обучении двигательным действиям.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).
- Опорные прыжки — опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
- Висы и упоры.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.
- Легкая атлетика.
- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с разбега.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжная подготовка.

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

- *Баскетбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Волейбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- *Футбол.* Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

[illegible]

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часо в	Дата проведения	
				план	факт
1	Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	1		
2	Легкая атлетика (11 ч.) Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
3		Высокий старт	1		
4		Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
5		Развитие скоростных способностей.	1		
6	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
7		Метание мяча на дальность.	1		
8		Метание мяча на дальность.	1		
9.	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
10.		Прыжок в длину с разбега.	1		
11.		Прыжок в длину с разбега.	1		
12.		Развитие выносливости	1		
13.	Баскетбол (8 ч.)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
14		Ловля и передача мяча.	1		
15.		Ведение мяча	1		
16.		Бросок мяча	1		
17.		Бросок мяча в движении.	1		
18.		Позиционное нападение	1		
19.		Тактика свободного нападения	1		
20		Игровые задания	1		
21	Гимнастика (12 ч.)	СУ. Основы знаний	1		
22 - 23		Акробатические упражнения	2		
24		Стойка на голове	1		
25		Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь	1		
26-27		Упражнения в висе, равновесии	2		
28		Развитие силовых способностей	1		

29		Развитие координационных способностей	1		
30 -32		Опорный прыжок	3		
33	Лыжная подготовка (16 ч.)	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
34-36		Повороты переступанием и прыжком на лыжах	3		
37-40		Развитие выносливости	4		
41-43		Развитие общей выносливости	3		
44-46		Развитие выносливости	3		
47		Развитие скоростной выносливости	1		
48		Развитие скоростной выносливости	1		
49	Волейбол (8 ч.)	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1		
50		Прием и передача мяча.	1		
51-52		Подача мяча.	2		
53-54		Нападающий удар (н/у.).	2		
55		Развитие координационных способностей.	1		
56		Тактика игры.	1		
57	Легкая атлетика (12 ч.)	Преодоление препятствий	1		
58	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1		
59		Низкий старт	1		
60		Финальное усилие. Эстафетный бег	1		
61		Развитие скоростных способностей.	1		
62	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
63		Метание мяча на дальность.	1		
64		Метание мяча на дальность.	1		
65	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	1		
66		Прыжок в длину с разбега. Развитие силовой выносливости	1		
67-68	Резерв (2 ч.)	Резерв	2		

**Оценочные средства (оценочные материалы) методические материалы
рабочей программы по физической культуре 8 класс**

Класс/ 9	Перечень используемых оценочных средств (оценочных материалов) КИМы	Перечень используемых методических материалов
9	Учебник физическая культура . 8-9 класс для общеобразовательных организаций/ А.П. Матвеев; Рос. Акад. Образования, изд-во «Просвещение».- 3-е изд. -М.: Просвещение, 2019	1. Уроки физической культуры Методические рекомендации.8-9 класы/А.П.Матвеев.- Просвещение,2019 2.Поурочные разработки по физической культуре. 9 класс. – М.: ВАКО, 2015