

УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ «Гимназия №30
им Железной Дивизии»
_____ Н.А. Чирковская
Приказ № 110 от 31.08.2023.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету Физическая культура

на 2023-2024 уч. год

класс _____ 9 _____

Учитель Кудряшова Светлана Валентиновна, без категории

Количество часов:

На учебный год 68 в неделю 2

Рабочая программа составлена на основе программы

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11

классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: «Просвещение», 2019 г

Учебник: Физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 классов,

автор М.Я. Виленский, Москва: Просвещение, 2018г.

Согласовано
Заместитель директора по УВР

_____ С.В.Зверева

31.08.2023г.

Рассмотрено на заседании ШМО
Руководитель ШМО

_____ Ю.А. Рысьева

Протокол № 1 от _____ 20__ г.

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура в 9 классе разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. с изменениями и дополнениями.
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Гимназия № 30 им. Железной Дивизии»
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования соответствующего уровня.
5. Программа воспитания МБОУ «Гимназия №30 им. Железной Дивизии».
6. Федеральная рабочая программа по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

Знания о физической культуре:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

-

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности,
- планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

Физическое совершенствование:

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

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 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1. ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ(6ч). Олимпийские игры древности.

- ✓ Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
- ✓ История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
- ✓ Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- ✓ Физическая культура в современном обществе.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ)(15ч)

- ✓ Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.
- ✓ Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.
- ✓ Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.
- ✓ Всестороннее и гармоничное физическое развитие.
- ✓ Спортивная подготовка.
- ✓ Здоровье и здоровый образ жизни.
- ✓ Профессионально-прикладная физическая подготовка.

3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЧЕЛОВЕКА(15ч). Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

- ✓ Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
- ✓ Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
- ✓ Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

4. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ(15ч). Подготовка к занятиям физической культурой.

- ✓ Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).
- ✓ Планирование занятий физической культурой.
- ✓ Организация досуга средствами физической культуры.

5. ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ(15ч).

Самонаблюдение и самоконтроль.

- ✓ Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	История физической культуры	6	6	0
2.	Физическая культура (основные понятия)	15	5	10
3.	Физическая культура человека	15	5	10
4.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	15	0	15
5.	Оценка эффективности занятий физической культурой	15	3	12
	ИТОГО	66	19	47

Календарно - тематическое планирование

Дата		№	Тема урока	Кол-во часов
По плану	Фактическая			
05.09		1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
07.09		2	Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	1
12.09		3	Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ), подсчёт частоты сердечных сокращений (ЧСС)	1
14.09		4	История развития ФК.	1
19.09		5	Упражнения на дыхание, ОРУ, беседа о пользе физических упражнений	1
21.09		6	Легкая атлетика в России.	1
26.09		7	История развития.	1
28.09		8	Упражнения для укрепления глазных мышц.	1
03.10		9	Традиции Российской легкой атлетики.	1
05.10		10	Упражнения для укрепления «мышечного корсета».	1
17.10		11	Дыхательные упражнения в ходьбе.	1
19.10		12	Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	1
24.10		13	Российские спортсмены-олимпийцы.	1
26.10		14	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
31.10		15	Физические качества человека.	1
02.11		16	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.	1
07.11		17	Виды гимнастики.	1
09.11		18	Легенды Российской гимнастики.	1
		19	Упражнения для развития координационных способностей.	1
14.11		20	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1
16.11		21	Дыхательные упражнения.	2

28.11		22	Перекаты, перевороты.	1
30.11		23	Упражнения для развития гибкости.	1
05.12		24	Современные оздоровительные системы.	1
07.12		25	Упражнения для стабилизации эмоционального состояния.	1
12.12		26	Упражнения для развития равновесия.	1
14.12		27	Суставная гимнастика.	1
19.12		28	Йога. Основы учения.	1
21.12		29	Упражнения для профилактики плоскостопия.	1
26.12		30	Олимпийские игры-2016. Герои Российской гимнастики на играх в Рио-де-Жанейро.	1
28.12		31	Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения.	1
09.01		32	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.	1
11.01		33	Упражнения для коррекции осанки.	1
16.01		34	Силовые упражнения с мячом.	
18.01		35	Статические силовые упражнения.	
23.01		36	Баскетбол. История возникновения и развития игры.	
25.01		37	Основные элементы баскетбола.	
30.01		38	Дыхательные упражнения.	
01.02		39	Правила игры в баскетбол.	
06.02		40	Суставная гимнастика.	
08.02		41	Баскетбол в России.	
13.02		42	Упражнения для профилактики плоскостопия.	
15.02		43	Инструктаж Т/Б по волейболу.	
27.02		44	Волейбол: основные элементы.	
29.02		45	Волейбол: правила игры.	
05.03		46	Силовые упражнения с мячом.	

07.03		47	Специальные беговые упражнения.	
12.03		48	Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.)	
14.03		49	Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	
19.03		50	Упражнения для профилактики заболеваний органов зрения.	
21.03		51	Волейбол: ими гордится Россия!	
26.03		52	Развитие координационных способностей.	
28.03		53	Олимпиада в Рио- итог волейбольных баталий.	
02.04		54	Развитие ловкости. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость, ловкость)	
04.04		55	Способы развития гибкости.	
16.04		56	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие прыгучести в прыжках в высоту.	
18.04		57	Правила техники безопасности при занятиях бегом.	
23.04		58	Способы развития быстроты.	
25.04		59	Правила техники безопасности при занятиях прыжками.	
30.04		60	Способы развития выносливости.	
07.05		61	Правила техники безопасности при занятиях метаниями.	
09.05		62	Способы развития скоростно-силовых качеств.	
14.05		63	Контроль уровня нагрузки с помощью измерения ЧСС.	
16.05		64	Правила самоконтроля и оценки физической подготовленности.	
21.05		65	Упражнения для укрепления «мышечного корсета».	
23.05		66	Подведение итогов учебного года.	