

Надежда
Петровна
Петрова

Подписано цифровой
подписью: Надежда
Петровна Петрова
Дата: 2023.10.06 14:24:14
+04'00'

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Администрация муниципального образования Сурский район
МОУ СШ с.Кезьмино

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей

Афоньшина Л.М.
Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Петрова Н.П.
Протокол №1 от «28» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Петрова Н.П.
Приказ №101 от «31» августа
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса

с.Кезьмино 2023

Раздел 1.

Планируемые результаты.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние

организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

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 профессионально-прикладной 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 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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								

1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

Раздел 2.

Содержание предмета физической культуры.

Знания о физической культуре (9 часов на протяжении всех уроков).

История физической культуры.

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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.(21ч)

Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.(30ч.)

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.(20ч.)

Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.(31ч)

Баскетбол.

Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. ***Прикладно-ориентированные упражнения.***

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общезначительная подготовка. Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. ***Лёгкая атлетика.***

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. ***Баскетбол.***

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Раздел 3.

Тематическое планирование по предмету физической культуры.

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Кол- во часов
	факт	план		
1.			Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Правила соревнований.	1
2.			Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1
3.			Бег на короткие дистанции 30м.	1
4.			Бег на короткие дистанции. Челночный бег. 3 x 10м.	1
5.			Бег 60 м. Эстафетный бег.	1
6.			Развитие скоростных возможностей в беге на 60 м.	1
7.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9.			Метание малого мяча. Развитие силовых качеств	1
10.			Метание малого мяча на дальность на результат.	1
11.			Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину.	1
12.			Бег на средние дистанции.	1
13.			Бег 1000 м.	1
14.			Бег на длинные дистанции.	1
15.			Бег по пересеченной местности.	1
16.			Бег по пересеченной местности.	1
17.			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
18.			Прыжки в высоту способом «Перешагиванием»	1
19.			Прыжки в высоту. Разбег отталкивание.	1
20.			Прыжки в высоту. Полёт приземление.	1
21.			Соревнование по прыжкам в высоту способом «перешагиванием»	1
22			Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
23			Технические приемы ловли и передачи	1
24			Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
25			Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
25			Техника ведения мяча.	1
27			Техника бросков мяча.	1
28			Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требования техники безопасности	1
29			Строевая подготовка.	1

30			Акробатика	1
31			Акробатика	1
32			Строевые упражнения, висы и упоры.	1
33			Висы и упоры.	1
34			Способы лазания по канату.	1
35			Лазание по канату в два приёма	1
36			Опорный прыжок. Разбег и отталкивание.	1
37			Опорный прыжок. Полёт и приземление.	1
38			Опорный прыжок	1
39			Упражнение общеразвивающей направленности (с предметами)	1
40			Упражнение общеразвивающей направленности (без предметов).	1
41			Упражнения общеразвивающей направленности.	1
42			Висы и упоры	1
43			Акробатические упражнения.	1
44			Акробатические упражнения.	1
45			Акробатические упражнения.	1
46			Акробатические упражнения.	1
47			Упражнения в висе.	1
48			Развитие силовых способностей	1
49			Краткая характеристика зимних видов спорта. Техника безопасности.	1
50			Лыжные ходы	1
51			Лыжные ходы Техника попеременного двухшажного хода	1
52			Одновременно двухшажный ход.	1
53			Одновременно двухшажный ход.	1
54			Одновременно одношажный ход.	1
55			Одновременно одношажный ход.	1
56			Освоение техники лыжных ходов.	1
57			Освоение техники лыжных ходов.	1
58			Подъем в гору скользящим шагом.	1
59			Подъем в гору скользящим шагом.	1
60			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
61			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
62			Освоение техники лыжных ходов.	1
63			Техника передвижения на лыжах дистанция 1000м. На время.	1
64			Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом.	1
65			Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом.	1
66			Техника поворотов в движении.	1

67			Техника поворотов в движении со склона.	1
68			Техника передвижения на лыжах	1
69			Техника передвижения на лыжах	1
70			Техника передвижения на лыжах	1
71			Техника передвижения на лыжах дистанция 1000м. На время.	1
72			Техника передвижения на лыжах Дистанция до 3 км без учёта времени.	1
73			Правила игры в баскетбол. Терминалогия в баскетболе. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
74			Технические приемы ловли и передачи мяча.	1
75			Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
76			Технические приемы.	1
77			Технические приемы.	1
78			Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
79			Техника ведения мяча.	1
80			Техника ведения мяча.	1
81			Техника ведения мяча.	1
82			Техника бросков мяча	1
83			Индивидуальная защита.	1
84			Тактические действия.	1
85			Тактические действия.	1
86			Тактика игры.	1
87			Физическая культура в современном обществе. Правила соревнований.	1
88			Индивидуальная техника защиты.	1
89			Индивидуальная техника защиты.	1
90			Тактические действия.	1
91			Тактические действия.	1
92			Тактика игры.	1
93			Тактика игры.	1
94			Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
95			<i>Бег на</i> короткие дистанции 30 м.	1
96			Бег 60м. Эстафетный бег.	1
97			Метание малого мяча.	1
98			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
99			Бег на средние дистанции.	1
100			Бег 1000м.	1
101			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
102			Кроссовая подготовка.	1