

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАУЧНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГАГАРИНА ЮРИЯ АЛЕКСЕЕВИЧА»
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей
естественно-
математического цикла

Протокол № 4
от «29» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Т.В. Долгошанко
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ МБОУ
"Научненская СОШ
имени Гагарина Ю.А."
от «31» 08 2023 г.
№ 376
Директор


О.И. Пивовар

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1336023)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

пгт. Научный, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 9-го класса составлена в соответствии с:

1) Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 (с дополнениями и изменениями);

2) Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2012, ISBN 978-5-09-019183-8;

3) Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Научненская СОШ» (5-9 классы) ФГОС, утвержденной приказом директора № 262 от 31.08.2017 г. (с изменениями);

4) Рабочей программой воспитания обучающихся МБОУ «Научненская СОШ», утвержденной приказом директора от «___» _____ 2022 года №___.

Учебник:

Физическая культура. 8—9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев — 8-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 160 с.: ил. — ISBN 978-5-09-071624-6.

Целью изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

Задачи изучения предмета в 9 классе:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты¹

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации (2);
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения (1);
- 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 (3) (5);
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях (5);
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом (5);
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта (4);
- 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 (5);
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом (7);
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека (7);
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок (5);
- 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 (5) (6);
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде (7);
- 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 (5);

¹ Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания обучающихся МБОУ «Научненская СОШ имени Гагарина Ю.А.», основных направлений воспитания в соответствии с ФГОС:

1. Гражданское
2. Патриотическое
3. Духовно-нравственное
4. Эстетическое
5. Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
6. Трудовое
7. Экологическое
8. Ценность научного познания

- 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 (5);
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося (1);
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей (4);
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций (6);
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе (3);
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств (4);
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни (5).

Метапредметные результаты – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);
- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);
- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);
- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);
- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);
- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

Предметные результаты.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» в 8 классе

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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической

культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- 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;

- 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 движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принеших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика (15 часов).

Инструктаж по ОТ ИОТ № 25, 129,130. Стартовые рывки и ускорения. Бег 30м. Бег 60 м. Стартовый разбег. Высокий и низкий старт. Равномерный бег 800 метров. ОРУ на развитие общей выносливости. Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Метание малого мяча на дальность. Повторный бег 3х30м. «Тройной» прыжок в длину с места. Бег 1500м – девочки, 2000м – мальчики. Прыжковые упр-я: многоскоки, прыжки с поворотами на 90, 180, 360°. Челночный бег 3х10м. Прыжки в длину. Равномерный бег 1000м. Метание в цель.

Футбол (18 часов).

Инструктаж по ОТ ИОТ №26. Передача и остановка мяча в парах, тройках. Ведение мяча внутренней и внешней частями подъёма по кругу. Рывок к мячу с последующим ведением мяча. Ведение мяча разными способами. Жонглирование мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча в движении. Ведение мяча с измерением скорости и направления движения. Удары по воротам на точность внутренней и средней частью подъёма по неподвижному мячу, по катящемуся, в движении. Вбрасывание мяча на дальность изученными способами. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Комплекс упр-й для развития силы. Ведение мяча с изменением скорости, направления движения по звуковому сигналу. Финты. Рациональное использование технических приемов в парах, тройках. Комбинации из освоенных элементов. Тактика игры в нападении. Длинные передачи. Тактика игры в защите. Короткие передачи. Выбор места относительно соперника и противодействие получению им мяча, «закрывание». Комбинации из освоенных элементов.

Баскетбол (20 часов).

Инструктаж по ОТ ИОТ №26. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Повороты с мячом, без мяча. Остановка прыжком, двумя шагами. Броски мяча в кольцо разными способами. Обведение стоек. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача. Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3м. Обводка стоек, финты, двойной шаг, бросок в кольцо. Броски со средней дистанции в парах. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Подбор мяча, вывод мяча из-под щита. Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Броски мяча в кольцо из разных и.п. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Работа в парах, игра 1х1. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой, по дугам, зигзагом. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения противника. Заслон. Система быстрого прорыва Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Противодействие получению мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Игра по заданию учителя.

Гимнастика (6 часов).

Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Строевые приемы на месте. Прыжки через скакалку 3х20сек. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. «Мост» из положения стоя, колесо. Стойка на голове, на руках. Прыжки через козла, ноги врозь. КУ: акробатические комбинации из освоенных элементов.

Волейбол (8 часов).

Инструктаж по ОТ ИОТ №26. Упр-я для развития силы мышц, участвующих для приёма мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками. Правила игры и перехода игроков на площадке. Передача двумя руками в парах через сетку. Подача мяча снизу двумя руками. Приём подачи. Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах. Приём мяча снизу от стены. Передача и приём мяча двумя руками сверху. Подача мяча. Круговая тренировка для развития физических качеств. Передача мяча двумя руками. Подача. Нижняя прямая и боковая подача мяча. Приём подачи. Учебная игра. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.

Промежуточная аттестация (1 час).**Тематическое планирование**

№ раздела и тем	Наименование разделов и тем	Учебные часы	Контрольные работы	Практическая часть
1.	Легкая атлетика	15		
2.	Футбол	18		
3.	Баскетбол	20		
4.	Гимнастика	6		
5.	Волейбол	8		
6.	Промежуточная аттестация	1	1	
	Итого	68		

Календарно-тематическое планирование

№ п/п		Сроки выполнения		Название раздела (кол-во часов), темы урока	Примечание
план	факт	план	Факт		
Легкая атлетика (8 часов)					
1				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25, 129,130. Стартовые рывки и ускорения. Бег 30м.	
2				Бег 60 м. Стартовый разбег. Высокий и низкий старт. Равномерный бег 800 метров. ОРУ на развитие общей выносливости.	
3				Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
4				Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Метание малого мяча на дальность.	
5				Повторный бег 3х30м. «Тройной» прыжок в длину с места.	
6				Бег 1500м – девочки, 2000м – мальчики.	
7				Прыжковые упр-я: многоскоки, прыжки с поворотами на 90, 180, 360°. Челночный бег 3х10м.	
8				Прыжки в длину. Равномерный бег 1000м. Метание в цель	
Футбол (10 часов)					
9				Инструктаж по ОТ ИОТ №26. Передача и остановка мяча в парах, тройках. Ведение мяча внутренней и внешней частями подъёма по кругу.	
10				Рывок к мячу с последующим ведением мяча. Ведение мяча разными способами. Жонглирование мячом.	
11				Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча в движении. Ведение мяча с измерением скорости и направления движения.	
12				Удары по воротам на точность внутренней и средней частью подъёма по неподвижному мячу, по катящемуся, в движении.	
13				Вбрасывание мяча на дальность изученными способами. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Комплекс упр-й для развития силы.	
14				Ведение мяча с изменением скорости, направления движения по звуковому сигналу. Финты. Рациональное использование технических приемов в парах, тройках.	
15				Комбинации из освоенных элементов	
16				Тактика игры в нападении. Длинные передачи.	
17				Тактика игры в защите. Короткие передачи.	
18				Выбор места относительно соперника и противодействие получению им мяча,	

				«закрывание». Комбинации из освоенных элементов.	
Баскетбол (12 часов)					
19				Инструктаж по ОТ ИОТ №26. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом.	
20				Повороты с мячом, без мяча. Остановка прыжком, двумя шагами. Броски мяча в кольцо разными способами. Обведение стоек.	
21				Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.	
22				Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача.	
23				Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3м.	
24				Обводка стоек, финты, двойной шаг, бросок в кольцо.	
25				Броски со средней дистанции в парах.	
26				Защитные действия при опеке игрока с мячом.	
27				Подбор мяча, вывод мяча из-под щита.	
28				Развитие физических качеств методом круговой тренировки. Броски мяча в кольцо из разных и.п.	
29				Быстрый прорыв 2х1, 3х2.	
30				Работа в парах, игра 1х1	
Гимнастика (6 часов)					
31				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Строевые приемы на месте. Прыжки через скакалку 3х20сек.	
32				Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты.	
33				«Мост» из положения стоя, колесо	
34				Стойка на голове, на руках	
35				Прыжки через козла, ноги врозь	
36				КУ: акробатические комбинации из освоенных элементов	
Волейбол (8 часов)					
37				Инструктаж по ОТ ИОТ №26. Упр-я для развития силы мышц, участвующих для приёма мяча сверху. Передача мяча сверху двумя руками.	

38				Правила игры и перехода игроков на площадке. Передача двумя руками в парах через сетку. Подача мяча снизу двумя руками. Приём подачи.	
39				Передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах.	
40				Приём мяча снизу от стены. Передача и приём мяча двумя руками сверху.	
41				Подача мяча. Круговая тренировка для развития физических качеств.	
42				Передача мяча двумя руками. Подача.	
43				Нижняя прямая и боковая подача мяча. Приём подачи. Учебная игра.	
44				Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра.	
Баскетбол (8 часов)					
45				Инструктаж по ОТ ИОТ №26. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля.	
46				Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой, по дугам, зигзагом.	
47				Выход для получения мяча. Выход для отвлечения противника. Заслон.	
48				Система быстрого прорыва	
49				Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве	
50				Противодействие получению мяча. Противодействие атаке корзины.	
51				Подстраховка. Переключение	
52				Игра по заданию учителя	
Футбол (8 часов)					
53				Инструктаж по ОТ ИОТ №26. Удары по неподвижному и катящемуся мячу различными частями стопы и подъема. Остановка. Игра «Квадрат».	
54				Удары по воротам на точность внутренней и средней частью подъема по неподвижному мячу, по катящемуся, в движении	
55				Ведение мяча с изменением скорости, направления движения по звуковому сигналу. Финты. Рациональное использование технических приемов в парах, тройках.	
56				Выбор места относительно соперника и противодействие получению им мяча, «закрывание». Комбинации из освоенных элементов.	
57				Прессинг противника, игра в одно касание.	
58				Положение офсайд. Игровые ситуации.	
59				Штрафной удар, стандартные положения	
60				Тренировочная игра	

Легкая атлетика (7 часов)					
61				Инструктаж по ОТ ИОТ № 25. Бег 30, 60м на результат.	
62				Тестирование челночного бега 3х10м. Подвижная игра	
63				Прыжки в длину. Тестирование. Тройной прыжок.	
64				Метание мяча на дальность. Равномерный бег 1000м.	
65				Промежуточная аттестация	
66				Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 - 20 с.) Бег с ускорением (4-5 серий по 20-30 м)	
67				Метание на дальность; в горизонтальную цель 1х1м с 6-8 м. (Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой перекладине из виса лежа (девочки).	
68				Метание малого мяча на дальность (коридор 10 м) с 4-5 бросковых шагов. Правила соревнований по метанию.	

Пронумеровано и прошнуровано 44
(осмьдесят четыре) листа (ов)
Директор МБОУ «Наученский СОШ»
Им. Г.И. Давыдова Ю.А.
Пивовар О.И.



