

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ШКОЛА С.БРИГАДИРОВКА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МЕЛЕКЕССКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

Рассмотрено и принято
на Педагогическом совете
МБОУ «Основная школа
с.Бригадировка»
Протокол № 1
« 31 » августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНА

Рабочая программа

Наименование учебного предмета: «Физическая культура», предметная область (физическая культура).

Класс: 9 класс

Учитель: Ли Марат Гинамович

Срок реализации программы: 2023/2024 учебный год

Количество часов по учебному плану: 66 часов в год, 2 часа в неделю

УМК: Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы. М:Просвещение

Ульяновская область с. Бригадировка

2023 год

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 9 КЛАССЕ

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.

МЕТЕПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у 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

Предметные результаты освоения программы по физической культуре на уровне основного общего образования.

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 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;

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.

2. Содержание учебного материала по предмету «Физическая культура» 9 класс

Легкая атлетика (18 часов).

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Прыжок в высоту с разбега. СБУ на ускорение. Прыжок в высоту с разбега. Кросс 1.5 км. Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег с низкого старта. Бег

100м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты, Метание гранаты. Развитие выносливости.

Метание гранаты. Прыжки в длину. Чередующий бег 2000м - д, 3000м - юн. Развитие выносливости. Метание гранаты Бег 2000м. Бег 3000м. Равномерный бег до 5 мин. Техника метания мяча. Броски. Т.Б на уроках подвижных игр. Основы знаний. Передвижения. Передача мяча одной рукой снизу. Ловля и передача мяча. Бросок со среднего расстояния Т.Б на уроках подвижных игр. Основы знаний. Передвижения. Действия трех нападающих против двух защитников Передача мяча одной рукой снизу. Передача одной рукой сверху. Баскетбол Ловля и передача мяча. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Действия трех нападающих против трёх защитников. Сочетание приёмов передвижения игроков. Учебная игра в баскетбол 2Х2 Развитие двигательных качеств. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Действия трех нападающих против трёх защитников.

Баскетбол (22 часа).

Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

-с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Гимнастика с основами акробатики (10 часов).

Т.Б. на уроках гимнастики. Два длинных кувырка. Акробатическое соединение. Подъем силой и подъем переворотом в упор. Кувырок вперед в сед ноги врозь. Акробатика- проверка контрольного упражнения.

Лыжные гонки (8 часов).

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы. Преодоление контр уклонов. Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 2 -3 км.

Волейбол (8 часов).

Т.Б. на уроках по волейболу. Верхняя и нижняя передачи мяча. Нападающий удар. Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Верхняя прямая подача. Верхняя и нижняя передача мяча в четверках и пятерках на месте и в движении.

Блокирование нападающего удара. Игра в защите. Передача мяча. Учебная игра в волейбол 2х2

Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег. Кросс 1.5 км. Сдача учебных норм по прыжкам в высоту с разбега. Прыжок в длину с разбега. Бег с низкого старта. Бег 100м с низкого старта. Прыжок в длину с разбега.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Прыжок в высоту с разбега. СБУ челночный бег 3х10м	1
2	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
	Низкий старт Эстафетный бег. Бег 60м с максимальной скоростью.	1

3	СБУ Метание малого мяча.	
4	Метание малого мяча на дальность Прыжок в длину с разбега.	1
5	Метание малого мяча на дальность	1
6	Метание малого мяча Прыжок в длину с разбега.	1
7	Прыжок в длину с разбега.ОРУ в парах	1
8	Метание малого мяча на дальность	1
9	Прыжок в длину с разбега.	1
10	Бег 2000м, ОРУ	1
11	Развитие выносливости.Кросс	1
12	Бег 2500м. Развитие выносливости.Кросс	1
13	Бег 2000м, ОРУ Инструктаж по Т.Б.Основы знаний.	1
14	Ловля мяча при его отскоке от щита	1
15	Обманное движение без мяча	1
16	Ловля мяча одной рукой на месте	1
17	Действия двух нападающих против двух защитников	1
18	Действия трех нападающих против двух защитников	1
19	Ловля мяча одной рукой в прыжке	1
20	Действия трех нападающих против двух защитников	1
21	Бросок одной рукой со среднего расстояния	1
22	Действия трех нападающих против трёх защитников	1
23	Сочетание приёмов	1
24	Учебная игра	1
25	Учебная игра	1
26	Развитие двигательных качеств и силовых	1
27	Развитие двигательных качеств и скоростных	1
28	Ловля мяча одной рукой в прыжке	1
29	Действия трех нападающих против двух защитников	1
30	Бросок одной рукой со среднего расстояния	1

31	Действия трех нападающих против трёх защитников. Броски в кольцо	1
32	Сочетание приёмов передвижений и бросков игроков	1
33	Учебная игра. Баскетбол	1
34	Учебная игра. Баскетбол 4х4	1
35	Инструктаж по Т.Б.Кувырки вперёд и назад. Подтягивание	1
36	Стойка на голове и руках. Подъём переворотом в упор. Равновесия.	1
37	Длинный кувырок. Равновесия. Сгибание разгибание рук в упоре.	1
38	Висы и упоры. Акробатика. Равновесия	1
39	Из вися махом одной, подъем в упор. Единоборства.	1
40	Подъём махом вперёд. Акробатическая связка	1
41	Акробатическая связка	1
42	Подъем махом вперед	1
43	Лазанье по канату. Опорные прыжки.	1
44	Лазанье по канату. Опорные прыжки.	1
45	Развитие двигательных качеств	1
46	Инструктаж по Т.Б.Попеременный двухшажный ход	1
47	Переход с одного хода на другой	1
48	Одновременный бесшажный ход	1
49	Попеременный четырехшажный ход Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
50	Попеременный четырехшажный ход Преодоление контр уклонов	1
51	Коньковый ход. Техника спусков и подъемов с поворотами при спусках	1
52	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
53	Т.Б. на уроках по волейболу. Работа в парах	1
54	Передача мяча через сетку в прыжке	1

55	Нападающий удар через сетку	1
56	Имитация блокирования после перемещения вдоль сетки	1
57	Верхняя и нижняя передачи мяча в тройках	1
58	Блок и нападающий удар	1
59	Прием мяча двумя руками снизу после подачи нападающего удара	1
60	Развитие двигательных качеств	1
61	Прямой нападающий удар из зон 4 (2)	1
62	Прямой нападающий удар	1
63	Прием мяча одной рукой	1
64	Прыжок в высоту с разбега	1
65	Инструктаж по Т.Б.Прыжок в высоту с разбега.СБУ челночный бег 3х10м	1
66	Прыжок в высоту с разбега. Челночный бег 3х10м. Прыжки в высоту	1