

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №24» имени П.С Приходько

Рассмотрено
Педагогический совет
Протокол № 9
от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей №24» им. П.С
Приходько

_____/О.В. Воронкова/

Приказ № 195
от «01» сентября 2023 г.



Рабочая учебная программа

Физическая культура
основное общее образование
9 класс
2023-2024 учебный год

Программу составил(а):
З.А Абзалтдинова

г. Рубцовск
Выберите элемент.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС на основе авторской программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха 5-9 классы.» (В. И. Лях – М.: Просвещение, 2014), положения о рабочей программе МБОУ «Лицей № 24» имени П.С Приходько.

Учитывая направление работы лицея «Гражданское воспитание. Социализация учебно-воспитательного процесса», изучение физической культуры в 9 классе направлено на достижение следующей цели: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, оказание комплексной социально-психолого-педагогической помощи учащимся в их успешной социализации.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями;

Данная рабочая программа составлена в 9 классе на 61 ч. В связи с особенностями календаря уроки выпадают на праздничные дни 06.11, 24.02, 09.03, 29.04 и каникулярные дни 28.10, 30.12, 30.03.

Используемый учебно-методический комплект для реализации рабочей учебной программы:

1 «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И Ляха 5-9 классы.» (В. И. Лях – М.: Просвещение, 2014)

2. Физическая культура. Методические рекомендации. 8 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. Организаций / в. И. Лях. – М.: Просвящение, 2015. – 2-е изд. – 190 с.

Формы организации учебного процесса:

1. **Фронтальная** – обучающиеся одновременно выполняют одни и те же упражнения. Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности.

2. **Групповая** – обучающиеся выполняют одинаковую тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для взаимопомощи при выполнении упражнений.

Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к занимающимся.

3. **Индивидуальная** – каждый обучающийся, занимающийся в группе получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

Преобладающие формы текущего контроля: устный опрос, письменные контрольные испытания, метод педагогического наблюдения, контрольные испытания физической подготовленности.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Обучающиеся специальной медицинской группы оцениваются по уровню овладения ими раздела «Основы знаний», умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и выполнения доступных для них двигательных действий.

Содержание программного материала 9 класс

Легкая атлетика 15 ч.

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Совершенствование техники спринтерского бега; длительного бега. Совершенствование техники метания на дальность. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Прыжки в высоту. Длительный бег до 20 - 25 мин.

Лыжная подготовка 12ч.

Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с хода на ход, четырехшажный ход. Прохождение дистанции до 8 км. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, обгон, финиширование. Подъемы, спуски, различные виды ходов, преодоление контруклона.

Гимнастика с элементами акробатики 7ч.

Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Акробатические упражнения и комбинации - девушки: комбинации из ранее освоенных элементов, упражнения на гимнастическом бревне; юноши: длинный кувырок через препятствие; стойка на руках с помощью и без, стойка на голове. Комбинации из ранее освоенных элементов.

Единоборства 3ч.

Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей. Приемы само страховки. Приемы борьбы лежа и стоя. Захваты, освобождение от захватов.

Баскетбол 14ч.

Закрепление и совершенствование ранее освоенные элементы техники перемещений, остановок, владения мячом (ловля, передача, броски). Техничко-тактические взаимодействия в нападении и защите. Групповые и командными тактическими действиями.

Волейбол 10ч.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» обучающиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

знать/понимать:

основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;

доврачебная помощь при травмах;

правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
- владеть компетенциями: учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- осуществлять наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки.

Проводить:

- судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи);
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Тестовые работы
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	0	1
2.2	Лёгкая атлетика	15	1	3
2.3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	12	0	0
2.4	Элементы единоборств	3	0	0
2.5	Волейбол	10	1	1
2.6	Баскетбол	14	3	1
	Итого	61	5	6

Календарно-тематическое планирование

учебного предмета «физическая культура»

(2 часа в неделю; 34 учебных недели)

9 а,б,в класс

Номер урока	Тема урока	По плану	По факту	Примечание
<i>Легкая атлетика (8ч)</i>				
<u>1</u>	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения	02.09		
<u>2</u>	Бег с ускорением от 70 до 80 м	04.09		
<u>3</u>	Бег с ускорением от 70 до 100 м	09.09		
<u>4</u>	Бег с ускорением от 70 до 100 м	11.09		
<u>5</u>	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Бег 30 м – (тест)	16.09		
<u>6</u>	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность. Прыжки в длину с места (тест)	18.09		
<u>7</u>	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность – (контроль)	23.09		
<u>8</u>	Прыжки в длину с 11- 13 шагов разбега	25.09		
<i>Гимнастика (7ч)</i>				
<u>9</u>	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей	02.10		
<u>10</u>	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Наклон вперед из положения сидя – (тест)	07.10		
<u>11</u>	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед	09.10		
<u>12</u>	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной,	14.10		

	выпад вперед, кувырок вперед (д)			
<u>13</u>	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	16.10		
<u>14</u>	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	21.10		
<u>15</u>	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед (д)	23.10		
Баскетбол (14ч)				
<u>16</u>	Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	11.11		
<u>17</u>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	13.11		
<u>18</u>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	18.11		
<u>19</u>	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	20.11		
<u>20</u>	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Подтягивание – (тест)	25.11		
<u>21</u>	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ловля и передача мяча в движении – (контроль)	27.11		
<u>22</u>	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	02.12		
<u>23</u>	Броски одной и двумя руками в прыжке	04.12		
<u>24</u>	Броски одной и двумя руками в прыжке Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	09.12		
<u>25</u>	Перехват мяча	11.12		
<u>26</u>	Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок – (контроль)	16.12		
<u>27</u>	Тактика свободного нападения	18.12		

<u>28</u>	Тактика свободного нападения. Броски одной и двумя руками в прыжке – (контроль)	23.12		
<u>29</u>	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину	25.12		
Лыжная подготовка (12ч)				
<u>30</u>	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах	13.01		
<u>31</u>	Попеременный четырехшажный ход	15.01		
<u>32</u>	Попеременный четырехшажный ход	20.01		
<u>33</u>	Попеременный четырехшажный ход	22.01		
<u>34</u>	Попеременный четырехшажный ход	27.01		
<u>35</u>	Переход с попеременных ходов на одновременные	29.01		
<u>36</u>	Переход с попеременных ходов на одновременные	05.02		
<u>37</u>	Переход с попеременных ходов на одновременные	10.02		
<u>38</u>	Переход с попеременных ходов на одновременные	12.02		
<u>39</u>	Преодоление контруклона	17.02		
<u>40</u>	Преодоление контруклона	19.02		
<u>41</u>	Преодоление контруклона	26.02		
Единоборства (3ч)				
<u>42</u>	Правила поведения учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие координационных и кондиционных способностей	04.03		
<u>43</u>	Захваты рук и туловища	11.03		
<u>44</u>	Захваты рук и туловища	16.03		
Волейбол (10ч)				
<u>45</u>	Правила техники безопасности при занятиях волейболом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	18.03		
<u>46</u>	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	23.03		
<u>47</u>	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	06.04		
<u>48</u>	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку – (контроль)	08.04		
<u>49</u>	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	13.04		
<u>50</u>	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя прямая	15.04		

	подача мяча в заданную часть площадки			
<u>51</u>	Прием мяча, отраженного сеткой. Прыжок через гимнастическую скакалку – (тест)	20.04		
<u>52</u>	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	22.04		
<u>53</u>	Прямой нападающий удар при встречных передачах	27.04		
<u>54</u>	Игра по упрощенным правилам волейбола	29.04		
<i>Легкая атлетика (7ч)</i>				
<u>55</u>	Правила ТБ при занятиях легкой атлетикой.	04.05		
<u>56</u>	Бег с ускорением от 70 до 80м	06.05		
<u>57</u>	Бег с ускорением от 70 до 100м	11.05		
<u>58</u>	Бег с ускорением от 70 до 100м	13.05		
<u>59</u>	Низкий старт до 30м Бег 30 м – (тест)	18.05		
<u>60</u>	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	20.05		
<u>61</u>	Метание мяча весом 150г с 4 – 5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность.	25.05		