
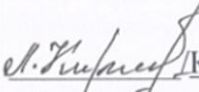



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5

| Рассмотрена на заседании МО | Согласована | Утверждена |
|---|--|---|
| Руководитель МО | Заместитель директора по УВР МБОУ СОШ № 5 | Директор МБОУ СОШ №5 |
|  (подпись) /Нестерова Н.А. ФИО |  (подпись) Кириллова Л.И. ФИО |  (подпись) Павлов В.Е. ФИО |
| Протокол от «27» июня 2022 г. № 10 | «28» июня 2022 г. | «04» июля 2022 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

Класс 9а, 9б, 9в

Количество часов в неделю 2

Количество часов за учебный год 68

Составители: Гузева Екатерина Сергеевна
Фирова Анна Геннадьевна
Добренко Юлия Викторовна
(Фамилия, имя, отчество)

Документ подписан электронной подписью
Павлов Валерий Евгеньевич
Директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5
Серийный номер:
4F2DDC28C8BD9B7EEBC994F3D1AADC42A1411A49
Срок действия с 07.02.2022 до 07.05.2023
УЦ: Федеральное казначейство
Подписано: 28.08.2022 08:18 (UTC)

г. Светлый
2022/2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9-го класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО на основе Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Москва: Просвещение, 2011г.)

Предусматривает изучение предмета на базовом уровне.

Ориентирована на учебник «Физическая культура. 8-9 класс» В.И. Ляха (Москва, изд. «Просвещение», 2016.

I. Планируемые предметные результаты

Выпускник научится:

-рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

-разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

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

-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 учётом 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;

-взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

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

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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

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

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

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

-осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. Виды испытаний комплекса ГТО позволяют объективно оценить уровень развития основных физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, гибкости, координации, а также владение прикладными умениями и навыками

II. Содержание учебного предмета

| Основное содержание (по темам или разделам) | Характеристика основных видов учебной деятельности |
|---|--|
|---|--|

Программный материал по легкой атлетике

| | |
|--|---|
| На овладение техникой спринтерского бега. На развитие скоростных способностей | Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. |
| На овладение техникой длительного бега. На развитие выносливости | <u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения |
| На овладение техникой прыжка в длину | <u>Демонстрируют</u> вариативное выполнение беговых упражнений. Включают беговые упражнения в различные формы занятий ФК. |
| На овладение техникой прыжка в высоту | - <u>Соблюдают</u> правила ТБ <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений |
| На овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность | <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений. Характеризуют индивидуальные |
| На развитие скоростно-силовых | Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно- |

| | |
|---|--|
| способностей | силовых, выносливости, скорости и гибкости) Дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости. <u>Описывают</u> технику метательных действий и приемов |
| На развитие координационных способностей | <u>Демонстрируют</u> результаты не ниже среднего уровня. Расширяют двигательный активный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формируют умения применять их в различных по сложности условиях |
| На знания о физической культуре | <u>Описывают</u> технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и исправляют ошибки в процессе освоения |
| На овладение организаторскими умениями | Формируют знания о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке |
| Самостоятельные занятия | Дальнейшее закрепление психических процессов и обучение основным психическим регуляциям Соответствуют, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей. <u>Включают</u> беговые упражнения в различные формы занятий ФК Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке. |
| Программный материал по волейболу | |
| На закрепление техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | <u>Владеют</u> вариативным выполнением упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий |
| На освоение техники нижней подачи, обучение верхней подачи | <u>Демонстрируют</u> и применяют в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия. |
| На закрепление техники приема и передач мяча | <u>Применяют</u> прикладные упражнения для развития физических качеств |
| На освоение техники прямого нападающего удара | <u>Моделируют</u> технику игровых действий и приемов, варьируют в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Формируют общественные и личностные представления о престижности высокого |

| | |
|--|--|
| | уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности. |
| На совершенствование игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. | <u>Выполняют</u> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями |
| На освоение тактики игры | <u>Применяют</u> прикладные упражнения для развития физических качеств |
| Программный материал по баскетболу | |
| На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Расширяют двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формируют умения применять их в различных по сложности условиях. |
| На совершенствование ловли и передачи мяча | Формируют адекватную самооценку личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания. |
| На совершенствование техники ведения мяча | <u>Моделируют</u> технику игровых действий и приемов, варьируют в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| На закрепление техники бросков мяча | Развивают кондиционные (силовые, скоростно-силовые, качества выносливости, скорости и гибкости) |
| На совершенствование индивидуальной техники защиты | Демонстрируют и применяют в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | <u>Владеют</u> вариативным выполнением упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | <u>Моделируют</u> технику игровых действий и приемов, варьируют в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| На освоение тактики игр | Соответствуют, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей. |
| Программный материал по футболу | |
| Совершенствование техники передвижений, | Применяют прикладные упражнения для |

| | |
|---|---|
| остановок, поворотов и стоек | развития физических качеств |
| Совершенствование техники ведения мяча. | Составляют индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. |
| Совершенствование техники приема и передач мяча | <u>Владеют</u> вариативным выполнением упражнений, перестраивают их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий |
| Совершенствование техники ведения мяча. | <u>Выполняют</u> правила игры, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями |
| Совершенствование техники тактики игры. | <u>Взаимодействуют</u> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила ТБ |
| На овладение игровой и комплексное развитие психомоторных способностей | <u>Моделируют</u> технику игровых действий и приемов, варьируют в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности |
| Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек | Демонстрируют и применяют в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные тактико-технические действия. |
| Программный материал по гимнастике | |
| Совершенствование строевых упр. Совершенствование ОРУ без предметов. | <u>Описывают технику</u> акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов. |
| Освоение и совершенствование висов и упоров. | Расширяют двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формируют умения применять их в различных по сложности условиях. |
| Освоение и совершенствование висов и упоров. | <u>Осваивают технику</u> акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ; в случае появления ошибок, оценивать выполнение задания, сравнивая с эталонным выполнением |
| Освоение и совершенствование висов и упоров. | <u>Описывают технику</u> акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных элементов. |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков. | Расширяют двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формируют умения применять их в различных по сложности условиях. |
| Освоение и совершенствование опорных прыжков. | <u>Описывают технику</u> акробатических упражнений и составлять акробатические |

| | |
|---|--|
| | комбинации из числа разученных элементов. |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Составляют индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. |
| Освоение и совершенствование акробатических упражнений. | Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила ТБ; в случае появления ошибок, оценивают выполнение задания, сравнивая с эталонным выполнением |
| На развитие координационных способностей. | Соответствуют, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей |
| На развитие координационных способностей. | Составляют индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности. |

III. Основные формы организации учебных занятий

Основной формой учебных занятий является урок: уроки усвоения новой учебной информации; уроки формирования практических умений и навыков учащихся; уроки совершенствования и знаний, умений и навыков; уроки проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.

IV. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Сроки Изучения (пример с | Наименование разделов (или тем) | Общее количество часов на изучение раздела (тем) | Контрольные нормативы |
|--------------|---------------------------------|--|---|------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | | Легкая атлетика | 23 | 4 |
| 2 | | Спортивные игры | 10 | 2 |
| 3 | | Гимнастика | 13 | 4 |
| 4 | | Легкая атлетика | 22 | 6 |
| | | Итого | 68 | 16 |