

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«БУЖАНИНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бужаниновская СОШ
А.Б.Никульцев
приказ № 53 от "29" августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**
(учебный предмет)
для базового уровня класс **9 «А»**
(уровень: базовый, профильный)
2023-2024 учебный год
(срок реализации)

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре. Автор программы В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021
указать точное название программы, автора и ее выходные данные)

Разработчик программы:

Непокрытый Дмитрий Анатольевич учитель физической культуры высшей квалификационной категории
(Ф.И.О. учителя; занимаемая должность, квалификационная категория)

2023г.

Пояснительная записка

В 2023-2024 учебном году школа работает в 9 классах по учебному плану ФГОС ООО с учётом пятидневной учебной недели. Учебный план ФГОС ООО в 9 классе предусматривает изучение физической культуры в объеме 68 часов в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа составлена на основе авторской программы по физической культуре Лях В.И.-М.: «Просвещение», 2021. В соответствии с требованиями ФГОС ООО. В данной программе реализуется линия учебников под редакцией В.И.Лях, рекомендованная Министерством просвещения Российской Федерации.

Рабочая программа создана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее ФГОС ООО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. N 1897. Фундаментального ядра содержания образования и Основной образовательной программы МБОУ «Бужаниновская средняя общеобразовательная школа».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные результаты

Обучающийся научится:

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;

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;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- 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 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
- 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.

Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Краткое содержание учебной темы 9 класс – 68 часов

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально -прикладная физическая культура **Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование. *Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки). *Модуль «Лёгкая атлетика».* Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность. *Модуль «Зимние виды спорта».* Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой. *Модуль «Спортивные игры».* Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр. *Модуль «Спорт».* Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно -этнических игр. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

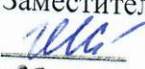
№ п/п	ТЕМА УРОКА	всего	Плановые сроки прохождения	Фактические сроки прохождения
1.	Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни	2 1		
2.	Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1		
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>(Лёгкая атлетика).</i> Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	8 1		
4.	Совершенствование беговых упражнений	1		
5.	Метание мяча на дальность	1		
6.	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1		
7.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции	1		
8.	Кроссовый бег	1		
9.	Совершенствование техники прыжка в длину	1		
10.	Совершенствование техники метания мяча	1		
11.	Способы самостоятельной деятельности. Измерение функциональных резервов организма	4 1		
12.	Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями	1		
13.	Оказание первой помощи во время активного отдыха	1		
14.	Измерение индивидуального функционального состояния организма с помощью проб	1		
15.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>(Спортивные игры).</i> Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	8 1		

16.	Основные правила и приемы игры в баскетбол	1		
17.	Совершенствование техники поворотов	1		
18.	Совершенствование техники передачи мяча одной рукой	1		
19.	Судейство баскетбольного матча	1		
20.	Техника штрафного броска	1		
21.	Тактические действия в баскетболе	1		
22.	Физическая подготовка в баскетболе	1		
23.	Спортивно-оздоровительная деятельность. 8 (Гимнастика). Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.	1		
24.	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Совершенствование техники акробатических	1		
25.	Строевые упражнения. Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	1		
26.	Совершенствование техники акробатических упражнений	1		
27.	Совершенствами упражнений на гимнастических снарядах	1		
28.	Совершенствами упражнений в висах и упорах	1		
29.	Совершенствами упражнений на гимнастических	1		
30.	Упражнения прикладно-ориентированной направленности	1		
31.	Спортивно-оздоровительная деятельность. 10 (Зимние виды спорт)а. Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1		
32.	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими способами передвижения	1		
33.	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическим ходом	1		
34.	Совершенствование техники передвижения на лыжах классическими способами передвижения	1		
35.	Закрепление техники передвижения на лыжах коньковым ходом	1		

36.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений	1		
37.	Закрепление техники передвижения на лыжах коньковым ходом	1		
38.	Прохождение контрольной дистанции	1		
39.	Совершенствование техники спусков, подъемов,	1		
40.	Прохождение контрольной дистанции	1		
41.	Спортивно - оздоровительная деятельность. (Спортивные игры). Основы техники безопасности на занятиях спортивными играми	14 1		
42.	Основные правила и приемы игры в волейбол	1		
43.	Техника передачи и мяча различными способами	1		
44.	Техника нижней боковой подачи и верхней прямой подачи	1		
45.	Техника постановки блока и игры от сетки.	1		
46.	Атакующий удар. Учебная игра в волейбол	1		
47.	Учебная игра в волейбол	1		
48.	Основные правила и приемы игры в футбол	1		
49.	Техника удара по катящемуся мячу	1		
50.	Техника владения мячем. Остановка мяча	1		
51.	Учебная игра в футбол	1		
52.	Техника ударов внутренней стороной стопы	1		
53.	Техника ударов подъемом	1		
54.	Учебная игра в футбол	1		
55.	Спортивно-оздоровительная деятельность. (Лёгкая атлетика). Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	8 1		
56.	Эстафетный бег	1		
57.	Бег на средние дистанции	1		
58.	Бег на длинные дистанции	1		
59.	Совершенствование техники метания	1		
60.	Бег на средние дистанции	1		
61.	Совершенствование техники прыжка в высоту	1		

62.	Совершенствование техники прыжка в длину с	1		
63.	Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Спорт.</i> Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием	4 1		
64.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки	1		
65.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой	1		
66.	Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой	1		
67.	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Занятия физической культурой и режим питания	2 1		
68.	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68 68		

Согласовано:
 Протокол заседания ШМО
 Учителей естественно-гуманитарного цикла
 «28» августа 2023г. №1

Проверено:
 Заместитель директора по УВР
 Смирнова Г.И.
 «28» августа 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855834

Владелец Никульцев Александр Борисович

Действителен с 11.05.2023 по 10.05.2024