

Комитет по образованию и молодежной политике
Администрации Павловского района Алтайского края
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Елунинская основная общеобразовательная школа»



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Елунинская ООШ»
Т.Г. Реутова
приказ № 52 от 29.08.2023 г.

Рабочая учебная программа

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ID 1502178

9 КЛАСС

ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

2023 – 2024 учебный год

Составитель: Бабкина А.А,
учитель физической культуры
МБОУ «Елунинская ООШ»

Елунино

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена на основе ФГК ООО, ОП МБОУ «Елунинская ООШ» и «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич (Москва: Просвещение – 2011 г.). Особое внимание уделено следующим нормативно – правовым документам:

- Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;

- Распоряжение правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года №1165-р «Об утверждении плана мероприятий по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Место предмета: курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 2 часа в неделю, 68 часа в год.

Внесение изменений в авторскую программу и их обоснование:

Календарно-тематическое планирование в 8–9 классах предусматривает углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка.

В рабочих планах-графиках распределения учебного материала по четвертям в разделе: «Основы знаний» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главных задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом-графиком предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

Общая характеристика организации учебного процесса:

Ведущая технология, ее цели и задачи, ожидаемые результаты:
здоровьесберегающая.

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся: урок.

Планируемые результаты

Учащиеся 9 класса по окончании учебного года должны знать теоретический материал по предмету. Показать практические умения не ниже среднего уровня. Принимать активное участие в спортивной жизни школы и района.

Модель ученика

По окончании 9-го класса ученик должен:

Знать: физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности;

психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

способы организации самостоятельных занятий;

правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

Уметь: технически правильно выполнять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

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

Содержание учебного предмета Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

8–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

8–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

Легкая атлетика

8–9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка

8–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Двигательные умения навыки.

- Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках;
- С максимальной скоростью пробегать 60метров из положения низкого старта;
- В равномерном темпе бегать до 20-ти минут (мальчики) и до 15-ти минут (девочки).
- Быстро стартовать из различных исходных положений;
- Сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9-ти шагов;
- Лазать по гимнастической лестнице, гимнастической скамейке, канату.
- Преодолевать с помощью бега и прыжков полосу препятствий из 3-5 препятствий;
- Совершать опорные прыжки;
- Метать небольшие предметы массой до 150-ти граммов на дальность правой, левой рукой;
- Толкать набивной мяч массой 1 кг с 1 шага;
- Попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча;
- Ходить, бегать, прыгать при изменении длины, частоты и ритма, выполнять строевые упражнения;
- Слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- Прыгать через скакалку, вращая ее вперед и назад;
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: удержание, передача ведение, броски.
- Играть в одну из спортивных игр.
- Принимать участие в соревнованиях.

Нормативы 9 класс

Упражнение результат норматив	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (сек)	8.4	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5
1000м (мин, сек)	3.10	3.40	4.00	4.00	4.30	5.00
Кросс 800м, 2000м (мин, сек)	9.20	10.00	11.00	3.10	3.25	4.00
Прыжок в длину с разбега	4.30	3.80	3.30	3.70	3.30	2.90
Прыжок в длину с места	210	205	195	195	190	180
Бег на лыжах 3км	17.30	18.00	19.00	19.30	20.00	21.30
Подтягивание на перекладине	10	8	7			
Поднимание туловища				25	23	21
Метание мяча 150г	45	40	31	28	23	18
Отжимание	32	28	23	15	12	10

Календарно-тематический план 9 класс
 План-сетка прохождения учебного материала

Четверть	Кол-во часов	I		II		III			IV	
Лёгкая атлетика	19	10								9
Баскетбол	16			8		8				
Волейбол	17	6		11						
Лыжная подготовка	6						6			
Гимнастика	10						10			
Всего часов	68	16		19		24			9	

Дата	Раздел № п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Виды деятельности обучающихся	Учебно-методическое обеспечение
1 ч	Раздел 1	Лёгкая атлетика	10		
	1.1	Техника безопасности. Специальные беговые упражнения.		<p>Демонстрируют вариативное выполнение в ходьбе</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролирует его по частоте сердечных сокращений</p> <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>Инструкция</p> <p>Флажки</p> <p>Эстафетные палки</p> <p>Мел</p> <p>Мел</p> <p>Эстафетные палки</p> <p>Секундомер</p> <p>Секундомер</p> <p>Эстафетные палки, секундомер</p> <p>Эстафетные палки, секундомер</p>
	1.2	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.			
	1.3	Спринтерский бег Эстафетный бег.			
	1.4	Спринтерский бег. Челночный бег.			
	1.5	Прыжки в длину. Метание мяча.			
	1.6	Прыжки в длину. Метание мяча.			
	1.7	Бег на средние дистанции. Метание мяча			
	1.8	Бег на средние дистанции.			
	1.9	Прыжки в высоту.			
	1.10	Круговая тренировка			
	Раздел 3	Спортивные игры (Волейбол)	6		
	3.11	Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей</p>	Волейбольные мячи
	3.12	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.			Волейбольные мячи
	3.13	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.			Волейбольные мячи
	3.14	Передача мяча в движении. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	3.15	Передачи в парах через сетку. Нападающий удар.			Волейбольные мячи
	3.16	Передачи в парах через сетку. Нападающий удар.			Волейбольные мячи
2ч	Раздел 2	Баскетбол	8		
	2.17	Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком,		Овладение техникой передвижений, ловля и передача мяча, бросков мяча,	Баскетбольные мячи

		лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.		освоение тактики игры.	
	2.18	Стойка игрока. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Учебная двусторонняя игра.			Баскетбольные мячи
	2.19	Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			Баскетбольные мячи
	2.20	Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная двусторонняя игра. Зрение. Гимнастика для глаз.			Баскетбольные мячи
	2.21	Нападение быстрым порывом. Учебная двусторонняя игра.			Баскетбольные мячи
	2.22	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная двусторонняя игра. Психологические особенности возрастного развития.			Баскетбольные мячи
	2.23	Игра по упрощенным правилам.			Баскетбольные мячи
	2.24	Игра по упрощенным правилам.			Баскетбольные мячи
3 ч	Раздел 3	Спортивные игры (Волейбол)	11		
	3.25	Техника безопасности. Специальные беговые и прыжковые упражнения.		<p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p>	Волейбольные мячи
	3.26	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.			Волейбольные мячи
	3.27	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.			Волейбольные мячи
	3.28	Передача мяча в движении. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	3.29	Передача мяча в движении. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	3.30	Передача мяча в движении. Подача мяча.			Волейбольные мячи
	3.31	Передачи в парах через сетку. Нападающий удар.			Волейбольные мячи
	3.32	Передачи в парах через сетку. Нападающий удар.			Волейбольные мячи
	3.33	Передачи в парах через сетку. Нападающий удар.			Волейбольные мячи
	3.34	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м			

		через сетку. Учебная двусторонняя игра.			
	3.35	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3 – 6 м через сетку. Учебная двусторонняя игра.			
3ч	Раздел 2	Баскетбол	8		
	2.36	Техника безопасности. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.			Баскетбольные мячи
	2.37	Стойка игрока. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из основных элементов техники передвижений. Учебная двусторонняя игра.			Баскетбольные мячи
	2.38	Перехват мяча. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.			Баскетбольные мячи
	2.39	Тактика свободного нападения, позиционное нападение без изменения позиций игроков. Учебная двусторонняя игра. Зрение. Гимнастика для глаз.			Баскетбольные мячи
	2.40	Нападение быстрым порывом. Учебная двусторонняя игра.			Баскетбольные мячи
	2.41	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Учебная двусторонняя игра. Психологические особенности возрастного развития.			Баскетбольные мячи
	2.42	Игра по упрощенным правилам.			Баскетбольные мячи
	2.43	Игра по упрощенным правилам.			Баскетбольные мячи
	Раздел 4	Лыжная подготовка	6		
	4.44	Техника безопасности. Строевые приемы на лыжах.		Описывают технику передвижения на лыжах. Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.	Лыжи, лыжные палки
	4.45	Преодоление спусков и подъемов.			Лыжи, лыжные палки
	4.46	Преодоление спусков и подъемов. Торможение.			Лыжи, лыжные палки
	4.47	Коньковый ход.			Лыжи, лыжные палки

	4.48	Равномерная тренировка до 3 км.		Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	Лыжи, лыжные палки
	4.49	Преодоление спусков и подъемов.			Лыжи, лыжные палки
	Раздел 5	Гимнастика	10		
	5.50	Техника безопасности. Строевые приемы.		Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.	Эстафетные палки Мяч малый (теннисный) Волейбольные мячи Флажки
	5.51	Строевые приемы Корректирующая гимнастика.			
	5.52	Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения.			
	5.53	Строевые приемы Корректирующая гимнастика.			
	5.54	Строевые приемы Корректирующая гимнастика.			
	5.55	Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения.			
	5.56	Акробатические упражнения. Танцевальные упражнения.			
	5.57	Висы и упоры.			
	5.58	Круговая тренировка.			
	5.59	Тестирование.			
	Раздел 1	Легкая атлетика	9		
	1.60	Техника безопасности. Эстафетный бег.		Демонстрируют вариативное выполнение в ходьбе Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролирует его по частоте сердечных сокращений Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности	Инструкция Флажки Эстафетные палки Мел Секундомер
	1.61	Эстафетный бег. Челночный бег.			
	1.62	Прыжки в высоту.			
	1.63	Кроссовая подготовка.			
	1.64	Метание мяча.			
	1.65	Метание мяча.			
	1.66	Спринтерский бег.			
	1.67	Спринтерский бег.			
	1.68	Тестирование .			
	Итого		68		

**Описание материально – технического и учебно-методического обеспечения
Рабочей программы:**

№ п /п	Наименование объектов и средств учебно-методического и материально – технического обеспечения	Количество	Примечание
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
1.1	Комплексная программа физического воспитания учащихся / В. И. Лях, А.А.Зданевич. - Москва: Просвещение, 2011. – 127 с.	Д	
1.2	Физическая культура. 8 – 9 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – Москва: Просвещение, 2012. – 207 с.;	Г, электронный	Учебники рекомендованы Министерством образования и науки РФ
1.3	В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации. 8 – 9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Ляха – Москва: Просвещение.	Д	
Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование			
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
Наименование объектов и средств материально – технического обеспечения			
3.1	Козёл гимнастический	Д	
3.2	Канат гимнастический с механизмом крепления	Г	
3.3	Скамейка гимнастическая	Г	
3.4	Маты гимнастические	Г	
3.5	Мяч набивной	Г	
3.6	Мяч малый (теннисный)	К	
3.7	Скакалка гимнастическая	К	
3.8	Палка гимнастическая	К	
3.9	Обруч гимнастический	Г	
3.10	Секундомер	Д	
3.11	Флажки разметочные	Г	
3.12	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
3.13	Мячи баскетбольные	Г	
3.14	Сетка волейбольная	Д	
3.15	Мячи волейбольные	Г	
3.16	Компрессор для накачивания мячей	Д	
3.17	Лыжный комплект	К	
3.18	Аптечка медицинская	Д	

Примечание. Количество учебного оборудования проводится в расчёте на один спортивный зал. Условные обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (1 экз.); К – комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

Лист изменений и дополнений

№ п/п	Дата	Характеристика изменений	Реквизиты документа, которым закреплено изменение	Подпись сотрудника, внесшего изменения

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЕЛУНИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА", Реутова Татьяна Геннадьевна, Директор

27.09.23 11:54 (MSK)

Сертификат 7351492C8046B187919CB998254B8164