

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №10

РАССМОТРЕНО
на ПК учителей физической
культуры
Протокол № 6 от
22.06.2023г.

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ПК
Свиридова А.Г. /
2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Е.В.Лебедева /
Приказ № 310 от «23».06.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ID _____

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «физическая культура»

Место предмета «Физическая культура» в системе школьного образования определяется потребностями современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. Программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплении их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

Цели изучения учебного предмета «физическая культура»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационными (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности), и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание рабочей программы представляется системой модулей.

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования.

Место учебного предмета «физическая культура» в учебном плане

Учебный предмет «физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности». На изучение предмета «физическая культура» в 9 классах отводится 68 часов (2 часа в неделю), в том числе внутрипредметный модуль «Мы спортом едины» (20 часов).

Содержание программы

Курс физической культуры включает в себя основные разделы программы:

- основы знаний по физической культуре;
- легкая атлетика и кроссовая подготовка;
- гимнастика;
- баскетбол;
- волейбол.

Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура: задачи, содержание и формы организации занятий.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Способы самостоятельной деятельности: режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью, составление индивидуального режима дня.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения. Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Из истории физической культуры.

Исторические сведения об Олимпийских играх, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. История развития физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физическое совершенствование.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закалывающие процедуры.

Легкая атлетика и кроссовая подготовка.

Беговые упражнения: легкоатлетические беговые упражнения, с прыжками, с ускорением, из разных исходных положений, с изменением направления движения, многоскоки, высокий старт, низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Бег с ускорением 30м, 60м. Челночный бег 4х9м, 3х10м. Эстафетный бег. Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью.

Прыжковые упражнения: на одной ноге, на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места, с разбега.

Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча на дальность.

Эстафеты встречные, круговые.

Гимнастика.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд, перестроение на месте и в движении.

Акробатические упражнения. Упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед, назад, гимнастический мост, «равновесие». Акробатические комбинации из изученных элементов.

Висы и упоры.

Упражнения на равновесие. Упражнения и передвижения для сохранения равновесия на полу, на гимнастической скамейке, бревне. Комбинации на гимнастическом бревне из изученных элементов.

Передвижение по гимнастической стенке вверх, вниз, в стороны. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке различными способами. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания, перелезания.

Спортивные игры.

Баскетбол: передвижения без мяча и с мячом, передачи мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении одной и двумя руками «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места и в движении, подвижные игры с элементами баскетбола, эстафеты с элементами баскетбола, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Волейбол: прием и передача мяча с собственным подбрасыванием, прием и передача мяча на месте и в движении, в парах, тройках на месте и в движении, через сетку. Нижняя прямая подача. Подвижные игры с элементами волейбола, эстафеты с элементами волейбола, игра в волейбол по упрощенным правилам.

Планируемые результаты освоения программы

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.

Метапредметные результаты:

Универсальные познавательные 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 работа-способности;
- 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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:

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма;
- планировать и контролировать индивидуальные физические нагрузки в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- анализировать технику физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию; выполнению общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
- ведению тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью;
- комплексам физических упражнений для развития физических способностей и тестированию уровня двигательной подготовленности;
- терминологии спортивных игр, правилам и организации проведения соревнований по спортивным играм, технике безопасности при проведении соревнований и занятий;
- применять гимнастические упражнения для развития координационных способностей, страховке и само страховке во время занятий;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Обучающийся получит возможность научиться:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- сформировать хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью;
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека;
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр в становлении современного олимпийского движения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Тематическое планирование

№ № п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов на изучение раздела			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Внутрипредметный модуль
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			Российская э л Официальный сайт ГФО т	
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	34			Российская э л Официальный сайт ГФО т	10
3.	Гимнастика	14			Российская э л Официальный сайт ГФО т	4
4.	Баскетбол	10			Российская э л Официальный сайт ГФО т	3
5.	Волейбол	10			Российская э л Официальный сайт ГФО т	3
	Итого:					20

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Дополнительные сведения
Легкая атлетика 18 часов		
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Низкий старт, выход со старта, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Подтягивание в висе на перекладине.	
2	Бег с ускорением 30м.	Входной контроль
3	Челночный бег 3х10м. Прыжок в длину с места.	Входной контроль
4	М. «Мы спортом едины». Эстафеты для развития быстроты.	
5	Бег 60 м. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча на дальность с разбега.	
6	Бег 60 м. Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра.	
7	М. «Мы спортом едины». Скоростная эстафета.	
8	Метание малого мяча на дальность с разбега. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на перекладине.	
9	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Спортивная игра	
10	М. «Мы спортом едины». Эстафеты для развития выносливости.	
11	Равномерный бег. Челночный бег 4х9м. Спортивная игра.	
12	Равномерный бег. Челночный бег 4х9м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
13	М. «Мы спортом едины». Спортивные игры для развития скоростно-силовых качеств.	
14	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Спортивная игра.	
15	Кроссовая подготовка. Эстафетный бег. Подтягивание в висе на перекладине.	
16	Кроссовая подготовка. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Легкоатлетическая полоса препятствий. Спортивная игра.	
17	Кроссовая подготовка. Прыжки со скакалкой. Легкоатлетическая полоса препятствий.	
18	М. «Мы спортом едины». Спортивные игры для развития выносливости.	

Гимнастика 14 часов		
19	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Разновидности ходьбы, повороты на месте, в движении. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз. Подтягивание в висе на перекладине.	
20	Равновесие на одной ноге. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
21	М. «Мы спортом едины».	
22	Группировка, перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Кувырок вперед с помощью. Упражнения на развитие гибкости.	
23	Кувырок вперед со страховкой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа.	
24	Кувырок вперед, два кувырка вперед. Мост из положения, лёжа на спине. Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	
25	М. «Мы спортом едины».	
26	Два кувырка вперед. Подводящие упражнения для кувырка назад. Кувырок назад с помощью. Стойка на голове, согнув ноги с помощью.	
27	Кувырок назад со страховкой. Стойка на голове, согнув ноги с помощью. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	
28	М. «Мы спортом едины».	
29	Стойка на голове со страховкой. Акробатическая связка из 3-4 изученных элементов.	
30	Акробатическая комбинация из изученных элементов. Упражнения на развитие гибкости.	
31	М. «Мы спортом едины».	
32	М. «Мы спортом едины».	
Спортивные игры 20 часов		
33	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Стойка баскетболиста, перемещения в стойке. Передачи и ловля мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы в парах, группах.	
34	М. «Мы спортом едины». Спортивная игра «Стритбол».	
35	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления. Передачи и ловля мяча в движении с отскоком от пола. Бросок мяча в кольцо с места.	
36	Ведение мяча в движении с изменением скорости, направления. Бросок мяча в кольцо с отскоком от щита. Игра в баскетбол.	
37	М. «Мы спортом едины». Спортивная игра «Стритбол».	

38	Штрафной бросок. Бросок мяча в прыжке в кольцо. Игра в баскетбол.	
39	Бросок мяча в кольцо с сопротивлением защитника. Бросок мяча из-за трехочковой линии. Игра в баскетбол.	
40	М. «Мы спортом едины». Товарищеские встречи по баскетболу.	
41	Бросок мяча в кольцо с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол.	
42	Спортивная игра в баскетбол.	
43	Стойка волейболиста, перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками над собой, в парах, группах. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача.	
44	Передача мяча сверху и прием мяча снизу в группах. Верхняя прямая подача.	
45	М. «Мы спортом едины». Подвижные игры с элементами волейбола.	
46	Передача мяча сверху и прием мяча снизу через сетку. Верхняя прямая подача. Игра в волейбол.	
47	М. «Мы спортом едины». Подвижные игры с элементами волейбола.	
48	Нападающий удар через сетку. Блокирование мяча. Скидка мяча через сетку. Игра в волейбол.	
49	Блокирование мяча. Скидка мяча через сетку. Игра в волейбол.	
50	Взаимодействие игроков в тройках. Блокирование мяча. Скидка мяча через сетку. Игра в волейбол.	
51	М. «Мы спортом едины». Товарищеские встречи по волейболу.	
52	Спортивная игра в волейбол.	
Легкая атлетика 16 часов		
53	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Спортивные игры.	
54	М. «Мы спортом едины». Игры для развития скоростно-силовых качеств.	
55	Прыжок в длину с места. Подтягивание в висе на перекладине.	
56	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10м. Спортивные игры.	
57	М. «Мы спортом едины». Круговая тренировка для развития прыгучести.	
58	Челночный бег 3x10м. Прыжки со скакалкой. Спортивные игры.	
59	М. «Мы спортом едины». Круговая тренировка для развития общей выносливости.	
60	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на перекладине.	

61	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег с ускорением 30м.	
62	Равномерный бег. Прыжок в длину с разбега. Бег 30м.	
63	Промежуточная аттестация.	
64	Равномерный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег с ускорением 60м.	
65	Равномерный бег. Метание малого мяча на дальность с разбега. Бег 60м.	
66	Кроссовая подготовка. Метание мяча на дальность с разбега.	
67	М. «Мы спортом едины». Соревнования по легкой атлетике (троеборье).	
68	Кроссовая подготовка. Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	

Учебно-методическое обеспечение

- учебник Матвеев А.П. «Физическая культура», 9 класс, АО Издательство «Просвещение», 13 издание, 2020 год.