

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Суземская средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза генерал – майора И.Г.Кобякова»

Выписка
из основной образовательной программы
среднего общего образования

Рассмотрено
Методическое объединение
учителей физической культуры
Протокол №1 от 31.08.2023

Согласовано
Зам.директора по ВР
Жукова А.Л.
31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
(ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Выписка верна
31.08.2023
Директор



И.В.Шупикова

Составители: учителя физической культуры

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.)

Рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 9 класса общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При создании рабочей программы учитывались потребности 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. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления 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»

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе 9 класса составляет - 68 часов, два часа в неделю.

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Программа по физической культуре составлена на основе:

- закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- приказа Минобрнауки РФ «Об утверждении ФБУП и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений, реализующих программы общего образования» от 09.03.2004 №03-1263);
- федерального компонента государственного стандарта общего образования (Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 № 1089);
- примерной программы основного общего и среднего (полного) общего образования. Физкультура 7-9 кл; Из сборника «Программы общеобразовательных учреждений» М.Просвещение 2009г.;
- федерального перечня учебников, рекомендованных Минобрнауки РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях 2011-2012 учебный год;
- программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физкультуре 5-9. Авторы: В. И. Ляха, А. А. Зданевича (из сборника "Программы для общеобразовательных учреждений 5-9 кл." М., Просвещение, 2008).

• методического письма о преподавании учебных предметов в условиях введения федерального компонента государственного стандарта общего образования

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.;
- занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются:

- организация отдыха и досуга средствами физической культуры;
- изложение фактов истории физической культуры;
- измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела);
- бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,5 и выше	5,3 – 4,9	4,5 и ниже	6,0 и выше	5,8 – 5,3	4,9 и ниже
Координационные	Челночный бег 3x10м, (сек.)	8,6 и выше	8,4 – 8,0	7,7 и ниже	9,7 и выше	9,3 – 8,8	8,5 и ниже
Скоростно – силовые	Прыжки в длину с места,(см)	175 и ниже	190 - 205	220 и выше	155 и ниже	165 - 185	205 и выше
Выносливость	6 – минут. бег, (м)	1100 и менее	1250 – 1350	1500 и выше	900 и ниже	1050 -1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, (см)	4 и ниже	8 - 10	12 и выше	7 и ниже	12 - 14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	2	6 - 7	9 и выше			
	на низкой (девочки)				5 и ниже	13 - 15	17 и выше

Содержание учебного курса.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

2. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Социально-психологические основы.

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.

3. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Культурно-исторические основы

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

4. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

5. Волейбол. 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.

6. Баскетбол

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.

7. Футбол

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

8. Гимнастика

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

9. Легкая атлетика

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

10. Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

11. Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе.

Тематическое планирование по физической культуре для 9 класса.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1
3	Бег 60 м. на результат, эстафетный бег.	1
4	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание м. мяча	1
5	Прыжок в длину с места, метание м. мяча	1
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание м. мяча	1
7	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание м. мяча	1
8	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание м. мяча	1
9	Бег на средние дистанции (1500м.-2000м.)	1
10	Бег на средние дистанции	1
11	Бег на средние дистанции	1
12	Баскетбол. Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
13	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока.	1
14	Бросок одной рукой от головы с места.	1
15	Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча.	1
16	Бросок мяча одной от плеча с места.	1
17	Бросок мяча одной от плеча с места на оценку.	1
18	Сочетание приёмов ведения, передач, бросков.	1
19	Штрафной бросок.	1
20	Ведение мяча в движении. Перехват мяча.	1
21	Позиционное нападение со сменой мест.	1
22	Позиционное нападение.	1
23	Нападение быстрым прорывом.	1
24	Висы. Строевые упражнения.	1

25	Висы. Строевые упражнения.	1
26	Висы. Строевые упражнения.	1
27	Акробатические упражнения, лазанье	1
28	Акробатические упражнения, лазанье	1
29	Акробатические упражнения, лазанье	1
30	Оценка техники выполнения комбинаций акробатических элементов	1
31	Опорный прыжок	1
32	Опорный прыжок	1
33	Оценка техники опорного прыжка. Прыжки со скакалкой.	1
34	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1
35	Одновременный одношажный ход	1
36	Одновременный бесшажный ход	1
37	Одновременный двухшажный ход	1
38	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом»	1
39	Одновременный одношажный ход. Поворот махом.	1
40	Одновременный одношажный ход. Повороты переступанием.	1
41	Торможение и поворот плугом	1
42	Попеременный двухшажный ход, коньковый ход	1
43	Одновременный бесшажный ход, коньковый ход	1
44	Одновременный одношажный ход, коньковый ход	1
45	Подъемы и спуски	1
46	Торможение	1
47	Контроль прохождения дистанции до 5000 м	1
48	Техника безопасности по спортивным играм (волейбол). Передача мяча сверху двумя руками в парах и над собой.	1
49	Приём мяча снизу двумя руками в парах.	1
50	Нижняя прямая подача.	1
51	Передача мяча сверху двумя руками в парах.	1
52	Приём мяча снизу двумя руками в парах.	1
53	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в парах.	1
54	Приём мяча снизу двумя руками в парах.	1
55	Нижняя прямая подача.	1

56	Оценка техники приёма мяча снизу двумя руками в парах.	1
57	Нижняя прямая подача.	1
58	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром.	1
59	Оценка техники нижней прямой подачи.	1
60	Игровые задания на укороченной площадке.	1
61	Бег на средние дистанции.	1
62	Равномерный бег. Бег 2000м	1
63	Спринтерский бег, высокий и низкий старт.	1
64	Низкий старт. Бег 30м., 60м.	1
65	Бег 100м. на результат. Прыжок в длину с разбега	1
66	Метание. Прыжок в длину с разбега.	1
67	Метание мяча на результат.	1
68	Прыжок в длину с разбега.	1