

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №23»

<p>Рассмотрено на МО учителей-предметников МБОУ «ООШ №23»</p> <p>Руководитель  Крупина Н.М. Приказ № <u>73</u> от «31» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО</p> <p>Директор МБОУ "ООШ № 23"</p> <p> Жабраилова С.М. от «31» августа 2023 г.</p>
---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса
на 2023-2024 учебный год

Учитель: Крупина И.Е.

Махачкала, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования, Программы воспитания МБОУ «ООШ №23», примерной и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–9 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа реализуется через УМК: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 5-9 кл : учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

Согласно учебному плану учреждения на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год. Срок реализации программы 2023-2024 учебный год.

Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Предметные:

Обучающийся научится:

В области физической культуры:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умению максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре;

В области познавательной культуры:

- знанию о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;

В области нравственной культуры:

- проявлять уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий;

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

Обучающие получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закаливания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

В области физической культуры:

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;

В области познавательной культуры:

- пониманию здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

В области нравственной культуры:

- уважительному отношению к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- рациональному планированию учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность заданий;

- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений и применения их в игровой и соревновательной деятельности;

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

Обучающийся получает возможность формирования:

- навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формированию эстетических потребностей, ценностей и чувств;

Раздел 2. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально - прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий Физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно - ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Раздел 3. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
		Класс
		9
1	Базовая часть	42
1.1	Легкая атлетика	14
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.3	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	16
2	Вариативная часть	26
2.1	Лыжная подготовка	12
2.2	Кроссовая подготовка	14
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Наименование тем Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий) по теме,.	Дата	
		По плану	По факту
1	2	3	4
Лёгкая атлетика. 7 часов			
1	<i>Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроке в школе. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ.</i>	02.09	
2	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Тесты	06.09	
3	Бег по дистанции(70–80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения и прыжковые упражнения. Тесты, Тесты, игры по выбору.	08.09	
4	Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Метание мяча.	13.09	
5	Бег на результат (60 м). ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Метание мяча. М 8,5-9,2-10,0 Д 9,7-10,2-10,7	15.09	
6	Метание теннисного мяча на дальность с разбега(исходная стойка, замах) ОРУ. Специальные беговые упражнения. Тесты, игры по выбору.	20.09	
7	Метание мяча на результат: М 45-40-31м: Д 28-23-18 м:	22.09	
Кроссовая подготовка(7ч) Бег по пересечённой местности			
8	Бег в равномерном темпе до (14 мин) Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой). ОРУ в движении Силовые упражнения. Прыжки в длину с места. (Тест) М: 205 –185-165 Д: 180- 155 -135	27.09	
9	Бег в равномерном темпе до (16 мин) Бег в гору. Преодоление горизонтальных препятствий. Силовые упражнения. П /И «Вызов номеров»	29.09	
10	Бег в равномерном темпе до (17мин) История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий Силовые упражнения. П /и «Бег с флажками»	04.10	
11	Бег в равномерном темпе до (18мин) История отечественного спорта. Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий Силовые упражнения. П /и «Бег с флажками»	06.10	
12	Бег в равномерном темпе до (18мин) . Бег в гору. Преодоление вертикальных препятствий Силовые упражнения. П /и «Бег с флажками»	18.10	
13	Бег в равномерном темпе до 2000м Бег в гору Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. Силовые упражнения. (тест) М 10-7-4р Д 18-13-8р	20.10	
14	Бег 2000м. на результат. М 9,20-10,00-11,00 Д 10,20-12,00-13,00 мин(тест)	25.10	

Баскетбол (3 ч)			
15	Баскетбол ТБ на уроках спортивных игр (б/б). Стойка и передвижения (приставными шагами боком, лицом, спиной вперёд) игрока, остановки прыжком после ведения . Ведение мяча бегом. Ловля и передача двумя руками от груди в движении в парах . Эстафеты.	27.10	
16	Баскетбол Терминология баскетбола. Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Ведение мяча бегом. Повороты без мяча и с мячом с сопротивлением . Ловля и передача двумя руками от груди в движении в парах . Игра «Быстро и точно»	01.11	
17	Баскетбол Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча бегом с изменением направления . Ловля и передача двумя руками от груди в движении в парах Игра «Борьба за мяч»	03.11	
Гимнастика(12ч)			
18	Акробатика Инструктаж по ТБ. Из упора присев стойка на руках и голове силой (м.) Кувырок назад в полушпагат (д.) . ОРУ в движении. Лазание .	08.11	
19	Акробатика ОРУ. Из упора присев стойка на руках и голове силой (м.) Кувырок вперед - назад в полушпагат ,мостик, поворот из мостика (д.) . Лазание .	10.11	
20	Акробатика ОРУ. Кувырок вперед с прыжка (м.) Комбинация из 4х элементов (д.) Лазание по канату на результат.	15.11	
21	ОРУ. Кувырки назад и вперед, длинный кувырок (м.) . Мост и поворот в упор на одном колене . ОРУ. <i>Лазание по канату и шесту в два-три приема</i> . Развитие силовых способностей.	17.11	
22	Висы, упоры Повторение упражнений за 8-7кл.	29.11	
23	Висы, упоры Перекладина. Подъем переворотом силой (м.) (д) Брусья . Из упора-сед ноги врозь, <i>подъем махом вперед с предплечий</i> , соскок(М), подъем переворотом толчком о верхнюю жердь,из седа на бедре соскок с поворотом (д) Лазание по канату .	01.12	
24	Висы, упоры Перекладина. Подъем переворотом силой (м.) (д) Брусья . Из упора-сед ноги врозь, <i>подъем махом вперед с предплечий</i> , соскок(М), подъем переворотом толчком о верхнюю жердь,из седа на бедре соскок с поворотом (д) Лазание по канату .	06.12	
25	Висы, упоры Техника выполнения <i>подъема переворотом(м)</i> .Подъем переворотом махом. (д) Подтягивания в виси. Выполнение комплекса . Подтягивание М. 10-8-7 Д. 20-15-10	08.12	
26	Опорный прыжок. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь 100-110 (м.) . Прыжок боком (д.) . ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. <i>Лазание по канату в два приема</i>	13.12	

27	Опорный прыжок. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»100-110 (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	15.12	
28	Опорный прыжок. Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»100-110 (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	20.12	
29	Опорный прыжок Выполнение команды «Прямо!». Повороты направо, налево в движении. ОРУ в движении. Прыжок способом «согнув ноги»100-110 (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°. ОРУ с мячами.Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	22.12	
30	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок . <i>Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.</i> Личная защита. Учебная игра. Игра (2 × 2, 3 × 3). Терминология б/б	27.12	
Лыжная подготовка (12 ч)			
31	Лыжная подготовка <i>Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроке в школе.</i> Повторение переменного двухшажного хода Передвижение до 1,5-2,0 км. Поворот на месте «Махом».	29.12	
32	Лыжная подготовка Повторение переменного двухшажного хода Передвижение до 1,5-2,0 км. Поворот на месте «Махом».	10.01. 2023	
33	Лыжная подготовка Повторение одновременного двухшажного хода. Передвижение до 2,0-2,5км. Эстафеты с этапами до 300м	12.01	
34	Лыжная подготовка Повторение одновременного двухшажного хода. Передвижение до 2,0-2,5км. Эстафеты с этапами до 300м	17.01	
35	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Эстафеты с этапами до300м	19.01	
36	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Эстафеты с этапами до300м	24.01	
37	Лыжная подготовка Одновременный одношажный ход. Эстафеты с этапами до300м	26.01	
38	Лыжная подготовка <i>Спуски и поворот «плугом»,в парах, тройках.</i> Передвижение до 2,0-2,5 км.	02.02	
39	Лыжная подготовка <i>Спуски и поворот «плугом»,в парах, тройках.</i> Передвижение до 2,0-2,5 км.	07.02	
40	Лыжная подготовка. Гонка 2 км на время. М.11,00-12,00-13,00	09.02	
41	Лыжная подготовка. Гонка 2 км на время. Д. 12,30-13,30-14,30	14.02	
42	Лыжная подготовка <i>Спуски в парах, тройках. Торможение «Упором», «Плугом».</i>	16.02	

Баскетбол (12 ч)			
43	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места.</i> Личная защита. Учебная игра	28.02	
44	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. <i>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.</i> Личная защита. Учебная игра.	02.03	
45	Баскетбол Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.. <i>Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением.</i> Развитие координационных способностей.	07.03	
46	Баскетбол Сочетание приемов <i>передвижений и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.</i> Игровые задания (<i>1x1, 2 × 2, 3 × 3</i>). Учебная игра.	09.03	
47	Баскетбол Сочетание приемов <i>передвижений и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.</i> Игровые задания (<i>1x1, 2 × 2, 3 × 3</i>). Учебная игра.	14.03	
48	Баскетбол Сочетание приемов <i>передвижений и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением.</i> Игровые задания (<i>1x1, 2 × 2, 3 × 3</i>). Учебная игра.	16.03	
49	Баскетбол <i>Сочетание приемов</i> передвижений и остановок. Сочетание приемов <i>ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение</i> со сменой места. Развитие координационных способностей	21.03	
50	Баскетбол <i>Сочетание приемов</i> передвижений и остановок. Сочетание приемов <i>ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение</i> со сменой места. Развитие координационных способностей	23.03	
51	Баскетбол <i>Сочетание приемов</i> передвижений и остановок. Сочетание приемов <i>ведения, передач, бросков. Штрафной бросок. Позиционное нападение</i> со сменой места. Развитие координационных способностей	28.03	
52	Баскетбол Сочетание приемов <i>передвижения и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.</i> Сочетание приемов <i>ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2).</i> Учебная игра. Развитие координационных способностей	30.03	
53	Баскетбол Сочетание приемов <i>передвижения и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.</i> Сочетание приемов <i>ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2).</i> Учебная игра. Развитие координационных способностей	11.04	

54	Баскетбол Сочетание приемов <i>передвижения и остановок</i> игрока. <i>Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.</i> Сочетание приемов <i>ведения, передачи, броска с сопротивлением. Быстрый прорыв (2 × 1, 3 × 2).</i> Учебная игра. Развитие координационных способностей	13.04	
Кроссовая подготовка(7ч) Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий			
55	Кроссовая подготовка <i>Бег в равномерном темпе (14 мин).</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	18.04	
56	Кроссовая подготовка <i>Равномерный бег (16 мин).</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости Преодоление препятствий. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	20.04	
57	Кроссовая подготовка <i>Равномерный бег (15 мин).</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения, техника метания мяча. Подвижная игра «Разведчики и часовые».	25.04	
58	Кроссовая подготовка <i>Равномерный бег (17 мин).</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. Подвижная игра «Посадка картошки». Развитие выносливости	27.04	
59	Кроссовая подготовка <i>Равномерный бег (18 мин).</i> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. Подвижная игра «Салки маршем». Развитие выносливости	02.05	
60	Кроссовая подготовка ОРУ. Специальные беговые упражнения. <i>Бег 2000м на результат. М 10,00–10,40–11,40 Д 11,00–12,40–13,50</i> Развитие силы	04.05	
61	<i>Бег в равномерном темпе (1000 м).</i> тест ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	09.05	
Легкая атлетика(7ч)			
62	Легкая атлетика <i>Высокий старт (до 20–40 м), бег с ускорением (50–60 м).</i> Встречная эстафета. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Старты из различных исходных положений. Инструктаж по ТБ	11.05	
63	Легкая атлетика <i>Бег на результат (60 м).</i> Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. ОРУ в движении. Бег 60 метров на результат М 8,5-9,2-10,0 Д 9,7-10,2-10,7	16.05	
64	Легкая атлетика <i>Обучение подбора разбега. Прыжок с 10–13 шагов разбега.</i> Метание малого мяча с шага. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств М. 45 - 40 - 31; Д. 28 - 23 - 18;	18.05	
65	Легкая атлетика Прыжок в длину на результат. М: 430- 380- 330 Дев: 370 - 330 -290 Техника выполнения метания мяча с разбега	23.05	
66	Легкая атлетика <i>Бег, прыжки, метания, эстафеты</i> Тесты. Игра по заданию и по выбору.	25.05	

67	Легкая атлетика Бег, прыжки, метания, эстафеты Тесты. Игра по заданию и по выбору.	25.05	
68	Тесты. Игра по заданию и по выбору.	30.05	