

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

МО "Ладушкинский городской округ"

МБОУ СОШ МО "Ладушкинский городской округ"

РАССМОТРЕНО
МО учителей ЕМЦ
Руководитель МО

_____ Зятькова О.Н.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Захарова Е.С.

УТВЕРЖДЕНО
директор

_____ Черемисин А.В.

Протокол №6

от "20" 06.2023 г.

Протокол №5

от "20" 06. 2023 г.

Приказ № 167/1

от "20" 06.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 9 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Белик Денис Анатольевич
учитель

Ладушкин 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана:

- в соответствии с «Положением о рабочей программе МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ», утвержденным приказом от 26.08.2016г.,
- на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).

- является составным компонентом ООП МБОУ СОШ МО «Ладушкинский городской округ»

Согласно учебному плану школы на изучение физической культуры в 9 классе отводится 102 часа учебного времени, или 3 часа в неделю. Из них 35 часов отводится на Модуль «Подвижные игры»

УМК

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013
2. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Цель: формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ .

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве

-- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	20
1.3	Легкая атлетика	21
1.4	Баскетбол	25
2	Модуль. Подвижные игры	34
2.1	Волейбол	34
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	План
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1
4.	Бег по дистанции (70-80м).Финиширование.	1
5.	Бег на результат (60.м).Специальные беговые упражнения.	1
6.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1
7.	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	1
8.	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность.	1
9.	Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м).	1
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.).ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
11	ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Тестирование - поднимание туловища	1
12	Техника броска двумя руками от головы в прыжке. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
13	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
14	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1
15	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Штрафной бросок.	1
16	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).	1
17	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1
18	Оценка техники штрафного броска. Учебная игра.	1
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра	1
20	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2 х 2, 3 х 3).	1
21	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 х 3).	1
22	Модуль 1. ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
23	Модуль 2. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1
24	Модуль 3. Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1

25	Модуль 4 Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Учебная игра.	1
26	Модуль 5. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нижняя прямая подача.	1
27	Модуль 6. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы.	1
29	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	1
30	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1
31	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
32	Строевые упражнения. Подъем переворотом.	1
33	Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1
34	Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).	1
35	Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема.	1
36	Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками.	1
37	Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами.	1
38	Строевые упражнения. Лазание по канату в два приема. Эстафеты.	1
39	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1
40	Акробатика. Стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
41	Техника выполнения стойки на руках и голове (м.). Равновесие на одной ноге.	1
42	Техника выполнения акробатических элементов.	1
43	Техника выполнения длинного кувырка (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.).	1
44	Техника выполнения акробатической комбинации.	1
45	Техника выполнения акробатической комбинации.	1
46	Техника выполнения акробатической комбинации.	1
47	Оценка техники выполнения акробатических элементов.	1
48	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
49	Учебная игра.	1
50	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4).	1
51	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
52	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.	1
53	Модуль 7. Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
54	Модуль 8. Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1

55	Модуль 9. Волейбол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	1
56	Модуль10 Игра в нападение через 3-ю зону.	1
57	Модуль 11. Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	1
58	Модуль 12. Переходы в классическом стиле.	1
59	Модуль 13. Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
60	Модуль 14. Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1
61	Модуль 15. Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
62	Модуль 16. Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
63	Модуль 17. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	1
64	Модуль 18. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
65	Модуль 19. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	1
66	Модуль20. Волейбол. Соревнования	1
67	Модуль 21. Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	1
68	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
69	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Игровые взаимодействия (3 x 2).	1
70	Игровые взаимодействия (3 x 2).	1
71	Игровые взаимодействия (3 x 2).	1
72	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
73	Игровые взаимодействия (4 x 3).	1
74	Игровые взаимодействия(4 x 3).	1
75	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Правила баскетбола.	1
76	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.Учебная игра.	1
77	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра.	1
78	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1
79	Модуль 22. Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	1
80	Модуль 23. Оценка техники нижней прямой подачи. Учебная игра.	1
81	Модуль 24. Техника приема и передачи мяча. Учебная игра.	1

82	Модуль 25. Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1
83	Модуль 26. Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
84	Модуль 27. Игра в нападение через 4-ю зону. Учебная игра.	1
85	Модуль 28. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	1
86	Модуль 29. Оценка техники нападающего удара. Учебная игра.	1
87	Модуль 30. Прием мяча снизу в группе.	1
88	Модуль 31. Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	1
89	Модуль 32. Техника верхней прямой подачи.	1
90	Модуль 33 . Прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1
91	Модуль 34. Соревнования по волейболу.	1
92	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Бег (2000м. - м. 1500м.- д.).	1
93	Тестирование – бег 1000м. Специальные беговые упражнения.	1
94	Спортивная игра «Лапта».	1
95	Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег (передача палочки).	1
96	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
97	Бег по дистанции (70- 80м).Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1
98	Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.	1
99	Бег на результат (60 м).Специальные беговые упражнения.	1
100	Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность	1
101	Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с разбега.	1
102	Прыжок в высоту. Приземление. Метание мяча на дальность с разбега.	1

