

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Большекуликовская средняя общеобразовательная школа
Моршанского муниципального округа Тамбовской области

Рекомендовано:
Методический совет
Протокол от 30.08.2024 № 1

Утверждаю:
Директор школы _____
Приказ от 30.08.2024 № 154

Рабочая учебная программа

по

физической культуре

(наименование учебного предмета)

для 9 класса

1 год

(срок реализации программы)

Прохорский Андрей Викторович

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую учебную программу)

2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование». Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – в 9 классе – 85 часа (2,5 часа в неделю).

Содержание материала

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Лапта».

Правила лапты. Обязанности игрока. Бита. Мяч в игре. Мяч вне игры..

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»; ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
 выполнять повороты кувырком, маятником;
 выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
 совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
 использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
 измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
 определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
 составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
 составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
 составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
 составлять и выполнять комплекс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	П
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	введите значение	вв
Добавить строку				
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	введите значение	вв
Добавить строку				
Итого по разделу		5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	введите значение	вв
Добавить строку				

№ п/п	Тема урока		Дата по плану	Дата по факту
1	[[Здоровье и здоровый образ жизни]]	1		
2	[[Туристские походы как форма активного отдыха]]	1		
3	[[Профессионально-прикладная физическая культура]]	1		
4	[[Восстановительный массаж]]	1		
5	[[Восстановительный массаж]]	1		
6	[[Банные процедуры]]	1		
7	[[Измерение функциональных резервов организма]]	1		
8	[[Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха]]	1		
9	[[Занятия физической культурой и режим питания]]	1		
10	[[Упражнения для снижения избыточной массы тела]]	1		
11	[[Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся]]	1		
12	[[Длинный кувырок с разбега]]	1		
13	[[Кувырок назад в упор]]	1		
14	[[Гимнастическая комбинация на высокой перекладине]]	1		
15	[[Гимнастическая комбинация на высокой перекладине]]	1		
16	[[Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях]]	1		
17	[[Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях]]	1		
18	[[Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне]]	1		
19	[[Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне]]	1		
20	[[Упражнения черлидинга]]	1		
21	[[Упражнения черлидинга]]	1		
22	[[Бег на короткие дистанции]]	1		
23	[[Бег на короткие дистанции]]	1		
24	[[Бег на длинные дистанции]]	1		
25	[[Бег на длинные дистанции]]	1		
26	[[Прыжки в длину «прогнувшись»]]	1		
27	[[Прыжки в длину «прогнувшись»]]	1		
28	[[Прыжки в длину «согнув ноги»]]	1		
29	[[Прыжки в длину «согнув ноги»]]	1		
30	[[Прыжки в высоту]]	1		
31	[[Прыжки в высоту]]	1		
32	[[Метание спортивного снаряда с разбега на дальность]]	1		
33	[[Метание спортивного снаряда с разбега на дальность]]	1		
34	[[Передвижение попеременным двухшажным ходом]]	1		
35	[[Передвижение попеременным двухшажным ходом]]	1		
36	[[Передвижение одновременным одношажным ходом]]	1		
37	[[Передвижение одновременным одношажным ходом]]	1		
38	[[Способы перехода с одного лыжного хода на другой]]	1		
39	[[Способы перехода с одного лыжного хода на другой]]	1		
40	Правила игры в лапту	1		
41	Обязанности игрока	1		
42	Бита	1		
43	Мяч в игре и вне игры	1		
44	[[Ведение мяча]]	1		
45	[[Ведение мяча]]	1		
46	[[Передача мяча]]	1		
47	[[Передача мяча]]	1		
48	[[Приемы и броски мяча на месте]]	1		

49	[[Приемы и броски мяча на месте]]	1		
50	[[Приемы и броски мяча в прыжке]]	1		
51	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1		
52	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1		
53	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1		
54	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1		
55	[[Приёмы и передачи мяча на месте]]	1		
56	[[Приёмы и передачи мяча на месте]]	1		
57	[[Приёмы и передачи в движении]]	1		
58	[[Приёмы и передачи в движении]]	1		
59	[[Удары]]	1		
60	[[Удары]]	1		
61	[[Блокировка]]	1		
62	[[Блокировка]]	1		
63	[[Ведение мяча]]	1		
64	[[Ведение мяча]]	1		
65	[[Приемы мяча]]	1		
66	[[Приемы мяча]]	1		
67	[[Передачи мяча]]	1		
68	[[Передачи мяча]]	1		
69	[[Остановки и удары по мячу с места]]	1		
70	[[Остановки и удары по мячу с места]]	1		
71	[[Остановки и удары по мячу в движении]]	1		
72	[[Остановки и удары по мячу в движении]]	1		
73	[[История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступен	1		
74	[[История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполне нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1		
75	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м]]	1		
76	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м]]	1		
77	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м]]	1		
78	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м]]	1		
79	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км]]	1		
80	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км]]	1		
81	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км]]	1		
82	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км]]	1		
83	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1		
84	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу]]	1		
85	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см]]	1		

Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	введите значение	вв
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	введите значение	вв
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	введите значение	вв
2.4	Лапта (модуль "Лапта")	4	введите значение	вв
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	введите значение	вв
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	введите значение	вв
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	введите значение	вв
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	введите значение	вв
2.9	[[[]]]	введите значение	введите значение	вв
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	