

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
« СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 20 »

Россия, Московская область, город Королёв, проспект Космонавтов, дом 5а

тел./ факс (495) 512-54-50

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО

Протокол № 1

от « 31 » августа 2021 г.

Руководитель ШМО

А. А. Севрюков А.А.Севрюков

«СОГЛАСОВАНО»

Зам. директора по УВР

Е. С. Арзуманова Е.С.Арзуманова

« 31 » августа 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

директор МБОУ СОШ № 20

Г. В. Осьмакова Г.В.Осьмакова

приказ № 211/1
от « 31 » августа 2021 г.



**Рабочая программа
Физическая культура**

(базовый уровень)

9 класс

Составитель: Пахомычев Иван Сергеевич,
учитель высшей квалификационной категории

Королёв
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 9 класса.

Данная программа составлена в соответствии с требованиями Федерального закона РФ №273-ФЗ «Об образовании РФ» от 29.12.2012г., Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897), (с изменениями от 31 декабря 2015г., на основании приказа №1577 Министерства образования и науки РФ), с учётом Примерной программы по учебному предмету «Физической культуре», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15), на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №20 г.о Королёв, Московской области.

Настоящая рабочая программа по «Физической культуре» составлена для обучающихся 9 класса на основе авторской программы В.И.Ляха Физическая культура 5-9 . М.: Просвещение 2018.

Уровень изучения предмета- базовый. Тематическое планирование рассчитано на 2 часа в неделю. Так как учебный план школы рассчитан на 33,5 учебные недели, то в данной рабочей программе произведено перераспределение часов: произошло уменьшение резервного времени на 1 час, что составило 67 учебных часов в год.

Для выполнения обучающимися всех видов теоретических работ по физической культуре в 9 классе имеется учебник Физическая культура 8-9 классы В.И. Лях М.: Просвещение 2017.

Программа учитывает интеллектуальный и психолого – физиологический уровень развития обучающихся 9 класса,

Продолжает преемственность в изучении курса «Физическая культура».

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической

культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Обучение двигательным умениям детей с ОВЗ является необходимой базовой основой для повышения их двигательной активности. В процессе обучения детей с ОВЗ, будут использоваться темы, связанные со специфическими особенностями данных детей. При проведении занятий с ними строго учитывается дозировка физической нагрузки на организм ребенка.

Цели изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе:

-формирование у обучающихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;

-реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья;

-развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

Задачи изучения предмета «Физическая культура» в 9 классе:

– содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

– совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

– формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

– обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» :

Метапредметные результаты:

Обучающийся научится:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- понимать возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- контролировать действия партнёра;

- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимать физическую культуру, как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общую цель и пути ее достижения;

- уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;

Предметные результаты:

Обучающийся научится:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоить умения отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

-организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма ;

-формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих , оздоровительных и коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности , состояния здоровья и режим учебной деятельности.

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

-расширять опыт организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

-формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств;

-оценивать текущие состояние организма и определятьтранирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок ифункциональных проб;

-определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-расширять двигательный опыт за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повысить функциональные возможности основных систем организма.

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- выявлять связи занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТНОГО КУРСА-67 ч.

Основы знаний по физической культуре.

Основы знаний по физической культуре осваиваются в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, а также развития двигательных качеств. Этот раздел включает в себя: технику безопасности на уроках физической культуры; естественные основы (опорно-двигательный аппарат, значение нервной системы в управлении движениями, защитные свойства организма и их профилактика); социально-психологические основы (совершенствование и самосовершенствование физических способностей, гигиенические основы организации самостоятельных занятий, анализ техники физических упражнений); культурно-исторические основы (изучение учебной и специальной литературы, подготовка сообщений и докладов); изучение приемов закаливания и способов самоконтроля.

Спортивные игры.

Спортивные игры включают обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол), позволяют с помощью игровых упражнений и форм обучать детей согласовывать индивидуальные и простые командные действия в нападении и в защите.

Гимнастика.

Гимнастика с элементами акробатики содержит усложнения упражнений в построениях и перестроениях, в общеразвивающих упражнениях без предмета и с предметами; акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах, упражнения в равновесии. В этом разделе усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Легкая атлетика.

Легкая атлетика предполагает обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и метаниям. Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья. Естественность и доступность легкоатлетических упражнений позволяет формировать у учащихся умения самостоятельно использовать их в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

Лыжная подготовка позволяет освоить учащимся лыжные ходы, повороты, подъемы, спуски и торможения. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов.

Учебно-тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания Физическая культура 9 класс

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре Спортивные игры Роль занятий спортом в жизни человека	20
2.	Основы знаний о физической культуре Гимнастика История олимпийских игр	9
3.	Основы знаний о физической культуре Легкая атлетика История паралимпийского движения	21
4.	Основы знаний о физической культуре Лыжная подготовка	17
	ВСЕГО:	67

**Календарно-тематическое планирование
с учетом рабочей программы воспитания
Физическая культура
9 класс**

№ п/п Урока	Тема	Кол- во часов	Планиру емая дата	Скорректиро- ванная (фактическая) дата
	Легкая атлетика	16		
1.	Вводный ИТБШ-21, первичный ИТБШ-22. первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. ИОТ-068 первичный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол) ИОТ-061. Основы знаний о физической культуре. Техника спринтерского бега	1	1.09	
2.	Техника спринтерского бега. Высокий старт (до 10-15 м).	1	3.09	
3.	Техника спринтерского бега. Низкий старт - бег с ускорением (15 - 20м).	1	8.09	
4.	Техника спринтерского бега. финиширование, специальные беговые упражнения.	1	10.09	
5.	Техника спринтерского бега. Стартовый разгон. Бег 30м.	1	15.09	

6.	Техника спринтерского бега. Бег 60м.	1	17.09	
7.	Техника спринтерского бега. Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных качеств.	1	22.09	
8.	Техника длительного бега. Равномерный кроссовый бег. Развитие выносливости. Тестирование в беге на 1000 м. Развитие выносливости.	1	24.09	
9.	Техника длительного бега. Средние дистанции. Чередующий бег. Контрольный бег – 500 м. Развитие выносливости.	1	29.09	
10.	Техника длительного бега Упражнения на восстановление дыхания и расслабление.	1	1.10	
11.	Техника прыжка в длину с разбега. Обучение подбора разбега. Специальные прыжковые упражнения	1	13.10	
12.	Техника прыжка в длину с разбега Приземление. Специальные прыжковые упражнения	1	15.10	
13.	Техника метания малого мяча на дальность. . Специальные упражнения метателя. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	20.10	

14.	Техника метания малого мяча в вертикальные цели. . Метание малого мяча в вертикальную цель D = 1м с 5-6 м.	1	22.10	
15.	Техника метания малого мяча. Метание мяча в горизонтальные цели	1	27.10	
16.	Техника прыжка в длину с места.	1	29.10	
	Спортивные игры	9		
17.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	3.11	
18.	Стойки, повороты, остановки в баскетболе.	1	5.11	
19.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	1	10.11	
20.	Техника ведения баскетбольного мяча с пассивным сопротивлением.	1	12.11	
21.	Техника передачи мяча от груди в движении	1	24.11	
22.	Техника передачи мяча от груди в движении	1	26.11	
23.	Техника передачи мяча с отскоком в движении.	1	1.12	

24.	Техника передачи мяча с отскоком в движении.	1	3.12	
25.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	1	8.12	
	Гимнастика	9		
26.	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики ИОТ-067. Значение гимнастических упражнений Техника выполнения акробатических упражнений	1	10.12	
27.	Техника выполнения акробатических упражнений	1	15.12	
28.	Техника выполнения акробатических упражнений	1	17.12	
29.	Опорный прыжок через козла, акробатические соединения, тест на гибкость	1	22.12	
30.	акробатические соединения, тест на гибкость	1	24.12	
31.	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств. Лазанье по канату	1	29.12	
32.	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств. Лазанье по канату	1	12.01	
33.	Лазанье по канату. Опорный прыжок . Акробатика	1	14.01	

34.	Техника выполнения ОРУ для развития двигательных качеств Упражнения на бревне .	1	19.01	
	Лыжная подготовка	17		
35.	Повторный инструктаж ИТБШ-22. Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр ИОТ-61. Первичный нструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки ИОТ-69 . Температурный режим. Одновременный двухшажный и попеременный двухшажные ходы	1	21.01	
36.	Повороты переступанием Изучение одновременного бесшажного хода.	1	26.01	
37.	Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход	1	28.01	
38.	Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона, торможение подъем «полуелочкой»	1	2.02	
39.	Одновременный двухшажный и попеременный двухшажные ходы	1	4.02	
40.	Повороты переступанием. Одновременный бесшажный ход	1	9.02	
41.	Попеременный двухшажный ход Одновременный бесшажный ход.	1	11.02	

42.	Попеременный двухшажный ход	1	16.02	
43.	Повороты на месте и в движении. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	18.02	
44.	Контроль техники одновременного бесшажного хода.	1	2.03	
45.	Повторение изученных ходов.	1	4.03	
46.	Повторение изученных ходов.	1	9.03	
47.	Повторение изученных ходов. 1км.	1	11.03	
48.	Повторение изученных ходов. 2км.	1	16.03	
49.	Гонки 1 км	1	18.03	
50.	Эстафета 4х 200 м.	1	23.03	
51.	Эстафета 4х1000 м.	1	25.03	
		11		
	Спортивные игры			
52.	. Передачи сверху, нижняя прямая подача.	1	30.03	

53.	Подачи, прием и передачи сверху двумя руками	1	1.04	
54.	Прием и передачи снизу двумя руками снизу, нижняя прямая подача	1	13.04	
55.	Передачи сверху над собой (учет). Передачи снизу	1	15.04	
56.	Передачи снизу над собой (учет)	1	20.04	
57.	Передачи двумя руками сверху и снизу, нижняя прямая подача	1	22.04	
58.	Передачи сверху, нижняя прямая подача	1	27.04	
59.	Подачи, прием и передачи сверху двумя руками	1	29.04	
60.	Прием и передачи снизу двумя руками снизу, нижняя прямая подача	1	4.05	
61.	Передачи сверху в парах (учет). Передачи снизу. Учебная Игра.	1	6.05	
62.	Подачи мяча. Передачи мяча сверху и снизу. Учебная игра	1	11.05	
	Легкая атлетика	5		

63.	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения, ускорения Тестирование выполнения бега на 30 м.. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	13.05	
64.	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Тестирование выполнения бега на 60 м.. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1	18.05	
65.	Спринтерский бег .Специальные прыжковые упражнения.. Беговые эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей	1	20.05	
66.	Беговые эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Эстафетный бег4х60 м.	1	25.05	
67.	Беговые эстафеты. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей Эстафетный бег 4х100 м.	1	27.05	
	Всего:	67		

Согласовано.

Протокол ШМО учителей

(название предмета(ов))

Согласовано.

Зам. директора по УВР

(подпись) (фамилия, инициалы)

№____ от «____»_____2018 г.

«____»_____2018 г.

Руководитель ШМО

(подпись)

(фамилия, инициалы)