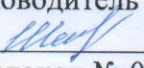




**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОИВАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ЗЕРНОГРАДСКОГО РАЙОНА**

РАССМОТРЕНО методическим объединением учителей предметов естественно- математического цикла Руководитель МО  Л.А.Шеина Протокол № 01 от 31.08.2023 г	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Н.А.Безщекая Протокол № 01 от 01.09.2023 г	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ Новоивановской СОШ  А.А.Кучеренко Приказ от 01.09.2023 г № 138
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 9 класса
на 2023-2024 учебный год**

Учебник для 8-9 классов Физическая культура В.И.Лях, Москва
«Просвещение» 2019г.

Составитель: Шеина Л.А.
учитель физической культуры

с.Новоивановка 2023 год

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа предполагает достижение восьмиклассниками основной средней школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» характеризуются:

Патриотическое воспитание:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Гражданское и духовно-нравственное воспитание:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района, родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера. ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

Трудовое воспитание:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;

- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

Эстетическое воспитание:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности физической культуры и спорта как средства коммуникации и самовыражения.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области физической культуры и спорта; использование доступного объема специальной терминологии.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования;
- понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью;
- осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках;
- способности применять знания, получаемые при изучении предмета «Физическая культура», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры;
- осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты включают:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

Предметные результаты включают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма

2. Содержание учебного предмета физическая культура

Раздел учебной программы	Содержательная линия	контрольные оценочные работы (зачёт)
Знания о физической культуре	<p>Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p> <p>Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.</p> <p>Физическая культура человека.</p> <p>Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека Физкультминутки (паузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.</p>	

<p>Способы двигательной деятельности и</p>	<p>Организация и проведение самостоятельных занятий Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки) Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов Физическая нагрузка и способы её дозирования. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.</p>	
<p>Физическое совершенствование</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения. Спортивно-оздоровительная деятельность. <i>Гимнастика.</i> Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастика. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на бревне. Упражнения и комбинации на перекладине. <i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. <i>Спортивные игры:</i> Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. <i>Волейбол.</i> Прямая нижняя подача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками. <i>Футбол.</i> Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты,</p>	<p>Комплекс акробатического упражнения. Зачет. Бег 30м. Зачет. Бег 1000м. Зачет Прыжки в длину. Зачет. Метание на дальность. Зачет.</p>

	выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, спортивные игры).	
--	---	--

3. Тематическое планирование

Раздел	Количество часов	Проверочная работа
Знания о физической культуре	4	
Способы двигательной деятельности	4	
Физическое совершенствование	59	4
Итого	67	4

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом МБОУ Новоивановской СОШ, календарным учебным графиком на 2023-2024 учебный год, предусматривает обучение 9 класса в объеме 2 часа в неделю, всего 68 часов. В связи с неполными рабочими неделями количество часов за 2023-2024 учебный год 67 часов, программа будет выполнена за счет уплотнения программного материала

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Организация турпоходов. Беговые упражнения.	1	04.09	
2	Техника безопасности. Закаливание организма.	1	07.09	
3	Бег 30м. Прыжковые упражнения.	1	11.09	
4	Бег до 6 минут.	1	14.09	
5	Утренняя гимнастика.	1	18.09	
6	Физическое развитие человека. Бег 200 м.	1	21.09	
7	Прыжок в длину с разбега.	1	25.09	
8	Бег 60 м.	1	28.09	
9	Режим дня. Проверочная работа «Дневник самонаблюдения».	1	02.10	
10	Бег 1000м.	1	05.10	
11	Организация самостоятельных занятий.	1	09.10	
12	Метание мяча на дальность.	1	12.10	
13	Упражнения общей физической подготовки.	1	16.10	
14	Кросс 2000м.	1	19.10	
15	Физическая нагрузка и её дозирование.	1	23.10	
16	Соблюдение требований безопасности.	1	26.10	
17	Самонаблюдение за физическим развитием.	1	09.11	
18	Упражнения для развития гибкости.	1	13.11	
19	Организуемые команды и приёмы.	1	16.11	
20	Дыхательная гимнастика.	1	20.11	
21	Акробатические упражнения.	1	23.11	
22	Опорные прыжки.	1	27.11	
23	Гимнастика: акробатические комбинации.	1	30.11	
24	Общая физическая подготовка.	1	04.12	
25	Гимнастика для профилактики нарушений зрения.	1	07.12	
26	Упражнения и комбинации на бревне.	1	11.12	

27	Комплексы адаптивной физической культуры.	1	14.12	
28	Упражнения и комбинации на перекладине.	1	18.12	
29	Проверочная работа. Прикладная физическая подготовка.	1	21.12	
30	Гимнастика: гимнастические комбинации.	1	25.12	
31	Полоса препятствий.	1	28.12	
32	Соблюдение требований безопасности.	1	11.01	
33	Баскетбол: ловля и передача мяча.	1	15.01	
34	Баскетбол: ведение мяча.	1	18.01	
35	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди.	1	22.01	
36	Баскетбол: ведение мяча змейкой.	1	25.01	
37	Баскетбол: игра по упрощенным правилам.	1	29.01	
38	Прыжки через скакалку.	1	01.02	
39	Прыжки в высоту с разбега.	1	05.02	
40	Волейбол: передача мяча сверху от стены.	1	08.02	
41	Волейбол: передача мяча сверху над собой.	1	12.02	
42	Волейбол: прием мяча снизу от стены.	1	15.02	
43	Волейбол: прямая нижняя подача.	1	19.02	
44	Волейбол: игра по правилам.	1	22.02	
45	Проверочная работа Специальная физическая подготовка.	1	26.02	
46	Челночный бег 3x10м.	1	29.02	
47	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	04.03	
48	Футбол: остановка катящегося мяча.	1	07.03	
49	Футбол: ведение мяча.	1	11.03	
50	Полоса препятствий.	1	14.03	
51	Техника безопасности. Беговые упражнения.	1	18.03	
52	Прыжковые упражнения.	1	21.03	
53	Бег 30м.	1	01.04	
54	Бег до 6 минут.	1	04.04	
55	Прикладная физическая подготовка.	1	08.04	
56	Прыжок в длину с разбега.	1	11.04	
57	Бег 60 м.	1	15.04	
58	Полоса препятствий.	1	18.04	
59	Бег 1000м.	1	22.04	
60	Организация самостоятельных занятий.	1	25.04	
61	Метание мяча на дальность.	1	27.04	
62	Упражнения общей физической подготовки.	1	02.05	
63	Кросс 2000м.	1	06.05	
64	Проверочная работа Физическая нагрузка и её дозирования.	1	13.05	
65	Спортивные игры. Волейбол	1	16.05	
66	Спортивные игры. Футбол	1	20.05	
67	Спортивные игры. Подведение итогов за год.	1	23.05	