

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа № 50 г. о. Горловка»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от « 28 » августа 2024
г. № 1

Руководитель ШМО

С.В. Ушакова *С. Уш*

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

[Signature] Е.А. Непомнящая

« 29 » 08 24 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Школа № 50 г.о.
Горловка»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
основного общего образования
для 9А класса

Рабочую программу составил(а):
Молчанов Дмитрий Александрович
учитель физической культуры

2024— 2025 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, – 340 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

9 КЛАСС

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 «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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висячем и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и

попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой

амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висе на гимнастической стенке до сильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным

отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные познавательные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться

требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные коммуникативные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие универсальные регулятивные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ 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»;

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 размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс 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.

Примерная программа для 9-А класса рассчитана на 68 обязательных аудиторных занятий физической культурой и спортом за год обучения.

Рабочая программа учителя рассчитана на часов обязательных аудиторных занятий физической культурой и спортом за один год обучения. Разница часа будет реализована за счет повторения изученного учебного материала.

**РАБОЧИЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9-А КЛАССА**

2 часа обязательные аудиторные занятия

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов в Примерной программе	Количество часов в Рабочей программе учителя	Электронные(цифровые)образовательные ресурсы
1	Обязательная часть (аудиторные занятия)	68		
1.1	Основы знаний о физической культуре и развитии организма	В процессе урока или не более 1 часа в теме	В процессе урока или не более 1 часа в теме	
1.2	Знания о физической культуре	3		www.edsoo.ru
1.3	Способы самостоятельной деятельности	5		www.edsoo.ru
1.4	Гимнастика	11		www.edsoo.ru
1.4.1	Строевые упражнения, акробатические упражнения, опорные прыжки	5		www.edsoo.ru

1.4 .2	Строевые упражнения, упражнения в висах и упорах, лазания и перелезания, упражнения в равновесии	6		www.edsoo.ru
1.5	Лёгкая атлетика	11		www.edsoo.ru
1.5 .1	Прыжки, бег на короткие дистанции	6		www.edsoo.ru
1.5 .2	Метание, бег для развития выносливости	5		www.edsoo.ru
1.6	Спортивные игры* (волейбол, баскетбол, футбол)	32		www.edsoo.ru
1.7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6		www.edsoo.ru
	Всего	68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)				
1			Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни. Инструктаж по правилам техники безопасности обучающихся на уроках физической культуры. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека	1
2			Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура.	1
3			Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 часов)				
4			Режим дня и его значение для современного школьника. Инструктаж по технике безопасности.	1
5			Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели. Понятие физическое развитие. Понятие работоспособности в физической культуре Влияние занятий физическими упражнениями на показатели физического развития.	1
6			Травматизм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1
7			Виды самостоятельных занятий на открытых площадках и в домашних условиях. Спортивные игры с использованием физических упражнений. Требование к одежде и обуви при занятиях физической культурой	1
8			Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Ведение дневника физической культуры.	1
Раздел 3. Легкая атлетика (11 часов)				
9			Инструктаж по правилам безопасной	1

			жизнедеятельности обучающихся на уроках физической культуры, легкой атлетики. Правила безопасного использования спортивного инвентаря и оборудования. ОРУ. Разновидности ходьбы. Спец. бег. Упражнения. Прыжковые упражнения.	
10			Разновидности ходьбы. Спец. бег. Упражнения. ОРУ. Высокий старт, низкий старт. Пробегание отрезков 30м,60м с низкого и высокого старта Прыжковые упражнения. Эстафетный бег. Метание теннисного мяча с места.	1
11			Разновидности ходьбы. Спец. бег. Упражнения. Низкий старт, стартовый разбег, челночный бег 3×20 м. Метание теннисного мяча с места. Прыжки с места: прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; с поворотом на 90°, 180°.	1
12			Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения Метание м/м с 2-3 шагов разбега. КН: бег 30м. Эстафетный бег.	1
13			Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Эстафетный бег. КН: бег 60м	1
14			Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку. КН: прыжок в длину с места Эстафетный бег.	1
15			Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ, бег до 600 метров. Прыжки через скакалку.КН: Метание малого мяча (150г) на дальность (м)	1
16			Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Равномерный бег 800 метров без учёта времени	1
17			Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. КН: бег 500 метров	1
18			Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4х9 м. . Бег 400 метров	1
19			Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Бег до 1000 метров. Метание м/м с 2-3 шагов разбега. Равномерный бег 1000 – 2000 метров Метание м/м на дальность	1
Раздел 4. Волейбол (10 часов)				
20			Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в волейбол.СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху в 2-х,3-х, в движении	1
21			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.Тактические действия в волейболе. Передача мяча снизу над собой, через сетку.в парах через сетку. Передача мяча	1

			двумя руками сверху в прыжке	
22			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста.ОФП волейболиста. Передача мяча сверху,снизу в парах. Верхняя прямая подача	1
23			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н - Передача мяча снизу в стену двумя руками. Нижняя прямая подача .	1
24			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Передача мяча сверху и снизу двумя руками . Верхняя,нижняя,прямая подача .Нападающий удар.	1
25			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. К.Н. – Челночный бег 4х9 м. Верхняя и нижняя прямая подача. Передачи мяча сверху и снизу (над собой)	1
26			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу (в 3-х). Верхняя, нижняя прямая подача.Силовая подача.	1
27			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу. Верхняя, нижняя прямая подача. Нападающий удар.К.Н- Нижняя прямая подача. Двухсторонняя игра с практическим судейством	1
28			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Командные действия в нападении и защите.Техника блока в волейболе.Двухсторонняя игра с практическим судейством	1
29			СУ. ОРУ .Спец. упражнения волейболиста. Командные действия в нападении и защите.Двухсторонняя игра с практическим судейством	1
Раздел 5. Гимнастика (11 часов)				
30			Правила безопасности занятий на уроках гимнастики и акробатики. Правила обращения со спортивными снарядами, инвентарем и оборудованием. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Запрыгивания и спрыгивания на скамейку. Упражнения на равновесие.	1
31			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Запрыгивания и спрыгивания на скамейку. Упражнения на равновесие. Лазание по гимнастической лестнице.	1
32			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания в висах. Упражнения на	1

			гимнастической лестнице.	
33			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Упражнения на равновесие. КН: Подтягивание на перекладине (м.) (раз). Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1
34			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Запрыгивания и спрыгивания на скамейку. Упражнения на равновесие. Элементы акробатики: стойка на голове, руках, «мост», кувырок назад ноги врозь Подтягивание на перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1
35			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Запрыгивания и спрыгивания на скамейку. Упражнения на равновесие. Элементы акробатики: стойка на голове, руках, «мост», кувырок назад ноги врозь	1
36			СУ в движении, строевые упражнения, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Длинный кувырок , кувырок назад. Упражнения на развитие гибкости. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами	1
37			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Длинный кувырок , кувырок назад, переворот правым и левым боком; мост из положения стоя с помощью (девочки)	1
38			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Длинный кувырок , кувырок назад, переворот правым и левым боком; мост из положения стоя с помощью (девочки)Стойка на голове.	1
39			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. КН: Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1
40			СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. КН: Техника выполнения подъема туловища в сед.	1
Раздел 6. Баскетбол (12 часов)				
41			Правила безопасности занятий на уроках спортивных игр. Правила игры в баскетбол	1
42			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Передача мяча от плеча	1
43			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении и на месте. Скрытая передача мяча	1
44			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком.	1

			Передача мяча с отскоком от пола	
45			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча с отскоком от пола	1
46			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Остановка шагом и прыжком. Броски мяча в прыжке. Броски с отскоком от щита. К.Н. – Передача мяча	1
47			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Бросок мяча после двух шагов . К.Н. – прыжки через скакалку за 30 сек.	1
48			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Ведение мяча. Передача мяча в движении. Бросок мяча после двух шагов . К.Н. – прыжки через скакалку за 30 сек.	1
49			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Бросок мяча после двух шагов К.Н. – штрафной бросок мяча в кольцо	1
50			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Бросок мяча после двух шагов К.Н. – штрафной бросок мяча в кольцо	1
51			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Перемещение без мяча. Учебная игра с судейством.	1
52			СУ. ОРУ. Спец упражнения баскетболиста. Броски мяча с места . Броски мяча после ведения и 2-х шагов. Перемещение без мяча. Учебная игра с судейством.	1
Раздел 7 Физкультурно оздоровительная деятельность (6 часов)				
53			Занятия физической культурой и режим питания. ОФП.	1
54			Упражнения для снижения избыточной массы тела.	1
55			Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1
56			Дыхательная и зрительная гимнастика.	1
57			Упражнения на развитие координации.	1
58			Упражнения на формирование телосложения.	1
Раздел 8 Футбол (10 часов)				
59			СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и	1

			катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком	
60			СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной	1
61			СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъема, внутренней стороной	1
62			СУ. ОРУ. . Жонглирование мячом Удары по мячу: правой и левой ногой по неподвижному и катящемуся мячу. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема	1
63			СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой после набрасывания партнером	1
64			СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой после набрасывания партнером.	1
65			СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой. Техника игры вратаря	1
66			СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой. 11-метровый штрафной удар.	1
67			СУ. ОРУ. Жонглирование мячом . Ведение мяча . Удары по мячу головой. 11-метровый штрафной удар. Техника игры вратаря	1
68			СУ. ОРУ. Двухсторонняя игра с практическим судейством	1
Итого:				68 часов

Перечень необходимого учебно-методического
и материально-технического обеспечения

Для обучающихся

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
 4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
 5. Физическая культура и физическая подготовка: ученик под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
 6. Физическая культура. 5 класс: Учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
 7. Физическая культура. 6 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., . [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
 8. Физическая культура. 7 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Овчинникова С.В., Рожкова А.Е., [и др.]. – 3-е изд., дополн. и перераб. – ГОУ ДПО «ДонРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
 9. Физическая культура. 8 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габимова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – – 2-е изд-ние, доработанное. – ГОУ ДПО «Донецкий РИДПО». – Донецк: Истоки, 2021.
- Физическая культура. 9 класс: учебное пособие / сост. Михайлюк С.И., Габимова В.И., Крюченко О.А. [и др.]. – Донецк: Ист.

