

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Ростова-на-Дону
«Гимназия № 76» имени Героя Советского Союза Никандровой А.А.»**

Приложение №1
к Основной образовательной программе ООО
Приказ об утверждении № 405 от 29.08.2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
для 9 класса

на 2022-2023 учебный год
основное общее образование

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе примерной программы по физической культуре учебник «Физическая культура 9 кл: учебник для общеобразовательных учреждений» Лях В.И.- М: Просвещение, 2018г.

Рабочая программа полностью реализует идеи ФГОС для 9 классов общеобразовательной школы.

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с образовательной направленностью.

Данная рабочая программа предназначена для проведения уроков физической культуры по учебно-методическому комплексу Лях В.И.. в 9 классе и рассчитана на 2 часа.

Количество часов по четвертям в соответствии с годовым календарным учебным графиком на 2022 – 2023 учебный год:

I четверть - по плану – 16 часа;

II четверть - по плану - 15 часа;

III четверть - по плану - 21 часов;

IV четверть - по плану – 16 часа.

Часов по программе - 68 часа.

Фактически (с учетом расписания) часов.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

№	Тематический раздел	Результаты освоения раздела рабочей программы		Виды деятельности, направленные на достижение результата
		Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
	Знания о физической культуре	<ul style="list-style-type: none">рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее орга-	<ul style="list-style-type: none">характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олим-	

		<p>низации в современном обществе;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. 	<p>пийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. 	
--	--	--	---	--

	<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</p>	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; • классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • взаимодействовать со сверст- 	<ul style="list-style-type: none"> • вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность; • проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа. 	
--	--	---	---	--

		<p>никами в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.</p>		
	Физическое совершенствование	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России); 	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы по физической подготовке. 	

	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. 		
--	--	--	--

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		IX
1	Базовая часть	52
1.1-1.4	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.5.	Спортивные игры (волейбол)	10
1.6.	Баскетбол	11
1.7.	Гимнастика с элементами акробатики	15
1.8.	Легкая атлетика	16
2.	Вариативная часть	16
2.1.	Кроссовая подготовка	16

	Итого	68
--	--------------	----

Содержание темы, раздела

Гимнастика с основами акробатики.

- Организирующие команды и приёмы.
- Акробатические упражнения и комбинации.
- Ритмическая гимнастика.
- Опорные прыжки.
- Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки).
- Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Лёгкая атлетика.

- Беговые упражнения.
- Прыжковые упражнения.
- Метание малого мяча.
- Кроссовая подготовка

Спортивные игры.

- Баскетбол.* Игра по правилам.
- Волейбол.* Игра по правилам.

Межпредметные связи

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

4. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока	По плану
Легкая атлетика (8 ч)		
1	Инструктаж по ТБ.	1
2	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
3	Финиширование. Эстафетный бег.	1
4	Бег 60м - на результат. Бег 100м - на результат.	1
5	Прыжок в длину с места - на результат.	1
6	Метание мяча на дальность с разбега - на результат.	1
7	Бег 250 м – на результат.	1

8	Бег 1000м – на результат.	1
Кроссовая подготовка (8ч)		
9	Бег в равномерном темпе 12 мин.	2
10		
11	Бег в равномерном темпе 15 мин.	2
12		
13	Бег по пресеченной местности.	1
14	Преодоление препятствий во время бега.	1
15	6 минутный бег.	1
16	Бег 2000м – на результат.	1

№ п/п	Тема урока	По плану
Гимнастика (15 ч)		
17	Подъем переворотом силой (м) Подъем переворотом махом (д).	1
18	Подтягивания в висе.	1
19	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1
20	Броски набивного мяча 1 кг - на результат.	1
21	Прыжок ноги врозь (м). Прыжок боком (д).	1
22	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.	1
23	Лазание по канату в два приема.	2
24		
25	Стойки.	2
26		
27	Кувьрки.	1
28	Наклон из положения сидя - на результат.	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа – на результат.	1
31	Комбинация из разученных элементов. Упражнения на гибкость.	1

№ п/п	Тема урока	По плану
-------	------------	----------

Волейбол (10ч)		
32	Стойки и передвижения игрока.	1
33	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
34	Нападающий удар при встречных передачах.	1
35	Нижняя прямая подача.	1
36	Верхняя прямая подача.	2
37		
38	Прием мяча снизу в группе.	1
39	Игра в нападение через 3-ю зону.	2
40		
41	Учебная игра.	1

№ п/п	Тема урока	По плану
Баскетбол (11 ч)		
42	Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
43	Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
44		
45	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
46	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	2
47		
48	Штрафной бросок.	2
49		
50	Взаимодействие трех игроков в нападении.	2
51		
52	Учебная игра.	1

№ п/п	Тема урока	По плану
Кроссовая подготовка (8 ч)		
53	Бег в равномерном темпе 12 мин.	2
54		

55	Бег в равномерном темпе 15мин.	2
56		
57	Бег по пресеченной местности.	1
58	Преодоление препятствий во время бега.	1
59	Кроссовая подготовка.	1
60	Бег 2000м – на результат.	1
Легкая атлетика (8ч)		
61	Бег 250 м – на результат.	1
62	Бег 1000м.	1
63	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
64	Финиширование. Эстафетный бег.	1
65	Бег 60м - на результат.	1
66	Бег 100м - на результат.	1
67	Прыжок в длину с места - на результат.	1
68	Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов.	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МАОУ «Гимназия № 76»
От 26.08.2022 года № 1

Председатель методического совета МАОУ
«Гимназия № 76»
_____ Е.В.Лебединец

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания МО учителей физиче-
ской культуры МАОУ «Гимназия № 76»
от 25.08.2022 года № 1

Председатель МО
_____ Якубина Л.П.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МАОУ «Гимназия № 76»

ФИО
_____ 2022 года