

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 38
им. В.М. Борисова

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании ПС

протокол №17

от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

приказом директора

по школе №428

от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

учитель физической культуры

Калашников Э. Е.

Калининград 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева, Программа составлена в соответствии с требованиями приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю, включая 34 часов на изучение модуля по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который проводится согласно расписанию, составленному в соответствии СанПиН.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель:

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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

При планировании учебного материала для учащихся 9 классов настоящей программы были внесены изменения:

- При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка», заменить его содержание легкой атлетикой и подвижными играми.

- В соответствии с требованиями ФГОС НОО в программу включен Внутрипредметный образовательный модуль по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа разработана и скорректирована с учётом 2022 2023 учебного года.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры,

настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры»

Формы организации образовательного процесса в школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся:

Контроль успеваемости осуществляется в виде сдачи контрольных нормативов и теоретических вопросов один раз в четверть. Промежуточная аттестация проводится в конце учебного года в виде сдачи контрольных нормативов и защиты реферата для учащихся, освобожденных от физических нагрузок. Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты).

Контрольные нормативы для учащихся 9 классов

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
Выносливость	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20

	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

- В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:
- 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; 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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Литература

- Программа общеобразовательных учреждений доктора педагогических наук А.П. Матвеева «Физическая культура. Основная школа. Средняя школа: базовый и профильный уровни» 5–11 классы». М. «Просвещение», 2008 -143с.
- А.П. Матвеев. Физическая культура. 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2011 – 152с.
- Киселев П.А.; Киселева С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: подготовка школьников к олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). – М.: Издательство «Глобус», 2009 - 340с.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998 - 271с.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Методические рекомендации. Практические материалы. 5 – 9 классы. «ВАКО» Москва 2009 – 399с.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998 – 496с.

Содержание учебного предмета

Двигательные умения и навыки

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Кроссовая подготовка.

Овладение техникой спринтерского бега.

Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м.

Овладение техникой прыжка в длину.

Прыжки в длину с места, 7-9 шагов разбега.

Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность.

Метание теннисного мяча. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками. Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера.

Развитие скоростно-силовых способностей.

Всевозможные прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки и броски набивных мячей весом до 3 кгс учетом возрастных и половых особенностей (в VIII-IX классах совершенствование).

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с максимальной скоростью.

Развитие координационных способностей.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности; прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны; метания разных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность обеими руками (в VIII-IX классах — совершенствование).

Знания о физической культуре.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и знание основ правильной техники; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических

упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой.

Самостоятельные занятия.

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Овладение организаторскими способностями.

Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке мест занятий.

Кроссовая подготовка:

Овладение техникой длительного бега.

Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег на 1500 м.

Развитие выносливости.

Кросс до 6 мин, минутный бег, эстафеты.

Развитие выносливости.

Эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры длительностью от 12 до 20 мин.

Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей*.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений; ведение мяча в высокой, средней и низкой стойках с максимальной частотой в течение 7-10 сек.; подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча; игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Висы. Строевые упражнения. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки)

Освоение строевых упражнений.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами.

Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями. Девочки: с обручами, большим мячом.

Освоение и совершенствование висов и упоров.

Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.

Девочки: смешанные висы подтягивание из виса лежа.

Освоение акробатических упражнений.

Кувырок вперед и назад; стойка на лопатках.

Развитие координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, перекладине. Акробатические упражнения. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря (обучение и совершенствование).

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами (обучение и совершенствование).

Развитие скоростно-силовых способностей.

Прыжки со скакалкой, броски набивного мяча (обучение и совершенствование).

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами (обучение и совершенствование).

Знания о физической культуре.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.

Спортивные игры

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Игра по правилам. Подвижные игры с элементами волейбола.

Баскетбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед.

Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений — перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование).

Освоение ловли и передач мяча.

Освоение техники ведения мяча.

Овладение техникой бросков мяча.

Освоение индивидуальной техники защиты.

Вырывание и выбивание мяча.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков.

Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Стойки игрока.

Освоение техники приема и передач мяча.

Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Освоение техники нижней прямой подачи.

Освоение техники прямого нападающего удара.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.

Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар,

Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом.

Освоение *тактики игры*.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков (6:0).

Тематическое планирование

№	Название темы	Количество часов
Лёгкая атлетика (24 ч.)		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Бег на короткие дистанции	8
3	Прыжки	5
4	Метания	8
5	Эстафетный бег	2
Кроссовая подготовка (10 ч.)		
1	Бег на длинные дистанции	10
Гимнастика (15 ч.)		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Строевые упражнения	2
3	Кувырки	2
4	Стойка на лопатках	2
5	Висы и упоры	5
6	Акробатика	3
Волейбол (14 ч.)		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Стойки, перемещения	1
3	Передачи мяча	1
4	Подачи мяча	4
5	Нападающий удар	4
6	Тактика	2
7	Двухсторонняя игра	1
Баскетбол (5 ч.)		
1	Т.Б. Основы знаний	1
2	Стойки и перемещения	1
3	Ловля и передача мяча	1
4	Ведение мяча броски мяча	1
5		1
Внутрипредметный образовательный модуль по подготовке сдачи норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (35 ч.)		
1	Беговые упражнения.	7
2	Силовые упражнения.	7
3	Прыжковые упражнения.	7
4	Метание малого мяча.	7
5	Упражнения на развитие гибкости.	6
ИТОГО:		102

