

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре 9 класс**

–Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской программы «Физическая культура» М.-Вентана-Граф, 2015 г. под редакцией Т.В. Петровой, образовательной программы основного общего образования, учебного плана МБОУ Усожской СОШ.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания 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 соответствии с учебным планом школы на 2023-2024 учебный год рабочая программа рассчитана на **68 часов в год**, (2 часа в неделю)

Данная программа реализуется на основе УМК по предмету:  
- Физическая культура: учебник для 8-9 классов. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская, М.-Вентана-Граф, 2018 г.

### **Программа включает в себя:**

- пояснительную записку
- планируемые результаты изучения курса
- содержание учебного предмета
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**МБОУ Усожская средняя общеобразовательная школа  
Комаричского муниципального района Брянской области**

<b>«Рассмотрено и согласовано на заседании МС Председатель МС: _____/Мартыненко Г. В./ протокол №__ от «__»_____2023 г.</b>	<b>«Проверено» Заместитель директора школы по УВР МБОУ Усожской СОШ _____/Мартыненко Г. В./ «__»_____2023 г.</b>	<b>«Утверждаю Директор МБОУ Усожской СОШ _____/Калошина В. М./ Приказ №_91_ от «_17_»_____08_____2023 г.</b>
---	--	--

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

Выписка верна.

Директор                      Калошина В.М

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
(базовый уровень)  
9 класс  
на 2023-2024 учебный год**

**Составитель: учитель высшей категории**

**Кочевых Павел Евгеньевич**

**Год составления программы - 2023**

## I. Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Физическая культура – часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и использование их в соответствии с потребностями общественной практики. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и

– Рабочая программа составлена на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, авторской программы «Физическая культура» М.-Вентана-Граф, 2015 г. под редакцией Т.В. Петровой, образовательной программы основного общего образования, учебного плана МБОУ Усожской СОШ.

Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою очередь, специфической **целью школьного физического воспитания 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.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (гибкости, общей выносливости, специальных и специфических координационных, скоростных и скоростно-силовых способностей) и повышение функциональных возможностей организма (сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата).
- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- ✓ формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Данная программа реализуется на основе УМК по предмету:

- Физическая культура: учебник для 8-9 классов. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, С.С. Петров, Н.В. Полянская, М.-Вентана-Граф, 2018 г.

## II. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 8 классах оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного среднего общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

### ***Познавательные:***

- ✓ Осмысление самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
- ✓ Осознание важности физических нагрузки для развития основных физических качеств.
- ✓ Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
- ✓ Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

### ***Коммуникативные:***

- ✓ Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
- ✓ Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
- ✓ Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

### ***Регулятивные:***

- ✓ Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
- ✓ Владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
- ✓ Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.

- ✓ Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- ✓ Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- ✓ Способы организации рабочего места.

**Предметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

### **Знания о физической культуре**

*Обучающийся научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- 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 режим 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;

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Обучающийся научится:*

- 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;
- 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 сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, 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.

### **Физическое совершенствование**

*Обучающийся научится:*

- 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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **III. Содержание учебного предмета**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. Задачи физического воспитания. Основные направления физического воспитания в современном обществе.

Древние Олимпийские игры. Современные Олимпийские игры. Принципы олимпизма. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийское движение в России. Виды спорта зимних и летних Олимпийских игр. Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе. Летние олимпийские виды спорта

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни**

Показатели здоровья человека.

Правильный режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Утренняя гигиеническая гимнастика. Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки. Правильный режим питания школьника. Домашние задания и отдых в режиме дня.

Виды физических упражнений для выполнения на открытом воздухе.

Правильный режим питания школьников.

#### **Раздел 3. Наблюдение и контроль за состоянием организма**

Самоконтроль физического состояния и значение самоконтроля. Способы измерения длины и массы тела. Осанка. Особенности строения позвоночника человека. Значение осанки. Оценка собственной осанки.

#### **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения дыхательной гимнастики. Упражнения для занятий адаптивной и корригирующей физической культурой. Упражнения для развития двигательных качеств. Упражнения для психорегуляции и тренировки умения концентрировать внимание.

Досуг и физическая культура. Занятия в закрытых помещениях и на открытом воздухе. Оздоровительный бег. Пешие туристические походы.

#### **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность**

##### **Гимнастика с основами акробатики**

(организуемые команды и приёмы; акробатические упражнения; ритмическая гимнастика; упражнения и комбинации на гимнастическом коне, гимнастическом козле, гимнастическом бревне, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине, брусках; лазание по канату и гимнастической стенке).

##### **Лёгкая атлетика –**

(беговые упражнения, прыжковые упражнения, метания малого мяча).

##### **Лыжные гонки –**

(лыжные ходы, переходы с хода на ход, преодоление подъёмов и спусков, повороты, торможения, преодоление препятствий).

##### **Спортивные игры –**

футбол, волейбол, баскетбол. Правила и техника игры. Организация школьных соревнований по футболу, волейболу, баскетболу.

Физическая подготовка с прикладной направленностью.

#### IV. Тематическое планирование ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 5 – 9 классов

Задачи:

1. Образовательные: осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и Комплекс ОРУ физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников.
2. Оздоровительные: содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.
3. Воспитательные: воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

##### Годовой план учебного процесса по физическому воспитанию для учащихся 9 класса

<i>n/n</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов (уроков)</i>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивная игра волейбол	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Легкая атлетика	20
5	Лыжная подготовка	16
6	Спортивная игра баскетбол	10
Итого		68

**Знать: Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

**Баскетбол:** Помощь в судействе. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Социально-психологические основы: Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

**Знать: Лыжный спорт:** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий  
Естественные основы: Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

**Знать: Легкая атлетика:** Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.

Волейбол: Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Естественные основы: Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
<b>Легкая атлетика</b>		<b>8</b>		
1	Т.Б. на уроках физической культуры и л/а. Низкий старт	1		
2	Спринтерский бег. Бег 30 метров	1		
3	Эстафетный бег	1		
4	Бег 60 метров	1		
5	Прыжок в длину с разбега;	1		
6	Метание малого мяча	1		
7	Прыжок в длину с разбега	1		
8	Бег на средние дистанции	1		
<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>		<b>10</b>		
9	Т.Б. на уроках спортивных игр. Позиционное нападение со сменой мест	1		
10	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1		
11	Личная защита в игровых взаимодействиях	1		
12	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1		
13	Штрафной бросок	1		
14	Штрафной бросок	1		
15	Позиционное нападение	1		
16	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1		
17	Учебно-тренировочная игра 3х3,4х4.	1		
18	Учебная игра 5х5	1		
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>12</b>		
19	Т.Б. на уроках гимнастики. Кувырки вперед и назад слитно.	1		
20	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге (д).	1		
21	Из упора присев силой стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной выпад вперед (д).	1		
22	Акробатические элементы.	1		
23	Подъем переворотом в упор махом и силой (м), подъем переворотом махом (д).	1		
24	Подъем переворотом силой (м), подъем переворотом махом (д). Выполнение обязанностей командира отделения, помощника судьи.	1		
25	Размахивание и соскок	1		
26	Подъем переворотом; подтягивание в висячем положении (м). Поднятие ног в висячем положении: (д)	1		
27	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1		
28	Лазание по канату. Лазание по канату в два приема	1		

29	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1		
30	Опорный прыжок	1		
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>16</b>		
31	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход	1		
32	Одновременный двухшажный	1		
33	Переход с одного хода на другой	1		
34	Одновременный одношажный ход	1		
35	Одновременный бесшажный ход	1		
36	Преодоление контр уклонов	1		
37	Попеременный четырехшажный ход	1		
38	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1		
39	Попеременный четырехшажный ход	1		
40	Преодоление контр уклонов	1		
41	Преодоление контр уклонов	1		
42	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1		
43	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1		
44	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1		
45	Преодоление контр уклонов	1		
46	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1		
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>4</b>		
47	Нижняя прямая подача	1		
48	Верхняя прямая подача	1		
49	Нападающий удар при встречных передачах.	1		
50	Нападающий удар	1		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>4</b>		
51	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 7–9 беговых шагов.	1		
52	Прыжки в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов.	1		
53	Прыжки в высоту. Метание малого мяча	1		
54	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1		
<b>Спортивные игры (волейбол)</b>		<b>6</b>		
55	Нижняя прямая подача	1		
56	Передача мяча сверху	1		
57	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
58	Нижняя прямая подача	1		
59	Прием мяча снизу	1		
60	Учебная игра	1		
<b>Легкая атлетика</b>		<b>6</b>		
61	Эстафетный бег. Бег 60 метров	1		
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1		

63	Метание малого мяча на дальность	1		
64	Метание малого мяча	1		
65	Бег на длинные дистанции	1		
66	Бег на 2000 м и 1500 м.	1		
67	Бег на 2000 м и 1500 м.	1		
68	Урок - обобщение	1		