

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ДЗУН-ХЕМЧИКСКОГО КОЖУУНА
РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Дзун-Хемчикского района Республики Тыва
«Средняя общеобразовательная школа № 2 города Чадан»

«Рассмотрено»
на заседании МО,
руководитель МО
_____ /Куулар Ч.Э./
от «__» _____ 2023г.

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
_____ /Ооржак А.К./
от «__» _____ 2023г

« Утверждаю»
Директор школы
_____ /Монгуш А.Д./
Приказ № _____
от «__» _____ 2023г

Рабочая программа

Учебного предмета
« Физическая культура »

Для 9 класса общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Ондар Алексей Комбуевич
учитель физической культуры,
высшая категория

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре для **9 класса** разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М. «Просвещение», 2012 г.); и на основе:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
- Учебник Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8 – 9 классы. М., «Просвещение», 2012. -207 с.
- Федерального закона №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта общего образования(приказы Минпросвещения от 31.05.2021г. №286 и №287), Федеральными образовательными программами(приказы Минпросвещения России от 16.11.2022г. №992,993, от 23.11.2022г. №1014);
- Постановления об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»№189 от 29.12.2010г. (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011, регистрационный номер 1993).
- Учебного плана МБОУ «СОШ №2 города Чадан».
- Уставом МБОУ «СОШ №2 города Чадан».

Воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подхода, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на

физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

2. Планируемые предметные результаты

Научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

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 учётом 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 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.

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, и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Получит возможность научиться:

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Содержание рабочей программы.

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 4. Гимнастика с основами акробатики

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах. Строевой шаг.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол)

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. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры (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. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

Тема 7. Спортивные игры (футбол) удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Тематический план учебного курса 9 класса

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	20
Кроссовая подготовка и мини футбол	12
Гимнастика с основами акробатики.	18
Спортивные игры баскетбол	30
Спортивные игры волейбол	22
Всего часов	102

№ п/п	Вид программного материала	1ч.	2ч.	3ч.	4ч.	Кол-во часов
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе уроков				
1.2	Легкая атлетика	15			5	20
1.3	Гимнастика с элементами акробатики			18		18
1.4	Спортивные игры (волейбол)		11		11	22
1.5	Спортивные игры (баскетбол)	2	13	13	2	30
1.6	Кроссовая подготовка и мини-футбол	6			6	12
	Всего	23	24	31	24	102

Список литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. М: Просвещение, 2012.
2. Учебник. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8 – 9 классы. М., «Просвещение», 2012. -207 с.

Дополнительная литература:

- 1. Легкая атлетика в школе, Ж.К.Холодов, Москва, 1999г.
- 2. информационные ресурсы :
 - <http://fipu.ru>
 - <http://www.teoriya.ru/journals>- научно-теоретический журнал «Теория и методика физической культуры»
 - <http://sportteacher.ru/association/> - сайт учителей физической культуры России
 - <http://www.olympic.ru> – Российский олимпийский комитет
 - <http://news.sportbox.ru> – ежедневные новости спорта

Календарно – тематическое планирование 9 класса

№ ур.	Дата проведения		Тема урока	Домашнее задание
	План	Факт.		
«Легкая атлетика» (15ч.)				
1	05.09.		Инструктаж по технике безопасности. Специальные беговые упражнения.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2	07.09.		Техника низкого старта. Стартовый разгон.	Утр. гигиеническая гимнастика
3	08.09.		Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до30м.).	Утр. гигиеническая гимнастика
4	12.09.		Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции (до100м.). Финиширование.	Кроссовая подготовка бег 1-2км.
5	14.09.		Бег:1000м.Специальные беговые упражнения.	Кроссовая подготовка бег 1-2км.
6	15.09.		Техника эстафетного бега. Бег 100м. на результат.	Кроссовая подготовка бег 1-2км.
7,8,9	19,21,22.09.		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Кроссовая подготовка бег 3-5км.
10	26.09.		Прыжки в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплекс утр. гимнастики №1
11	28.09.		Прыжки в длину с разбега на результат. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	Комплекс утр. гимнастики №2
12	29.09.		Челночный бег. Отталкивание.	Комплекс утр. гимнастики №3
13,14,15	03,05,06.10.		Техника метание малого мяча на дальность с разбега и в цель.	Комплекс утр. гимнастики №1,2,3
Кроссовая подготовка и мини-футбол(6ч.)				
16,17	10,12.10.		Кроссовая подготовка. Бег1000м.(д.), 2000м.(м).Мини-футбол. Перемещение	Кроссовая подготовка бег 3-5км.
18,19	13,17.10		Кроссовая подготовка. Бег 1000м.(д.), 2000м.(м).Мини-футбол. Остановка мяча.	Кроссовая подготовка бег 3-5км.
20,21	19,20.10.		Кроссовая подготовка. Бег1000м.(д.), 2000м.(м). Мини-футбол. Обманные движения.	Кроссовая подготовка бег 3-5км.
Спортивная игра баскетбол(15ч.)				
22	24.10.		Техника безопасности в игре баскетбол. Стойки и перемещения.	Силовое упр. для рук
23,24,25	26,27.10.07.11		Техника владения с мячом. Ловля и передачи с двумя руками и одной рукой.	Силовое упр. для рук
26,27,28	09,10,14.11		Техника броска в корзину с одной рукой от плеча, в средних дистанций. Штрафной бросок.	Силовое упр. для ног
29	16.11.		Техника владения с мячом. Ведение со сниженным отскоком.	Упр. со скакалкой

30	17.11.		Закрепление техники защиты. Стойка, ходьба, бег.	Упр. со скакалкой
31, 32	21,23.11.		Совершенствование техники защиты. Прыжки, остановки, повороты.	Упр. со скакалкой Простое утр. гимнастика
33, 34	24,28.11		Закрепление техники овладения мячом и противодействия. Выбивание, отбивание, накрывание.	Простое утр. гимнастика
35	30.11.		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Комплекс утр. гимнастики №1
36	01.12.		Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола.	Комплекс утр. гимнастики №2
Спортивная игра волейбол(11ч.)				
37	05.12.		Техника безопасности в игре волейбол. Стойка и перемещение. Исходное положение.	Комплекс утр. гимнастики №3
38, 39, 40	07,08,12. 12.		Закрепление и совершенствование техники верхней прямой подачи.	Приседания на одной ноге
41, 42	14,15.12.		Закрепление и совершенствование техники верхней передачи, с двумя руками	Прыжки со скакалкой
43	19.12.		Совершенствование техники нижней передачи, с двумя руками	Прыжки со скакалкой
44	21.12.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	Прыжки со скакалкой
45, 46, 47	22,26, 28.12.		Закрепление и совершенствование техники нападающих ударов. Тактика защиты при нападении.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
Гимнастика с элементами акробатики(18ч.)				
48	09.01.		Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Страховка товарища. Стойка на одной ноге (равновесие).	Комплекс упр. на развитие гибкости
49, 50	11,12.01.		Закрепление и совершенствование техники стоек на одной ноге(равновесие) , стойка на голове.	Комплекс упр. на развитие гибкости
51, 52	16,18.01.		Закрепление и совершенствование техники стоек на голове и на руках	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания.
53, 54	19,23.01.		Закрепление и совершенствование техники стоек на голове и на руках(м). Стойка на лопатке(д).	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, много скоки
55, 56	25,26.01.		Закрепление и совершенствование техники кувырок вперед и назад	Прыжки со скакалкой
57, 58	30.01. 01.02		Закрепление и совершенствование техники длинный кувырок вперед и назад	Приседания на одной ноге

59, 60	02,06.02.		Закрепление и совершенствование техники полушпагат и шпагат.	Комплекс утр. гимнастики №1
61, 62	08,09.02.		Закрепление и совершенствование техники темповой поворот боком.	Комплекс утр. гимнастики №2
63	13.02.		Комплекс(связка) всех изученных упражнений	Комплекс утр. гимнастики №3
64, 65	15,16.02.		Закрепление и совершенствование техники опорного прыжка через козла.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Спортивная игра баскетбол(15ч.)				
66, 67, 68	20,22,24. 02		Совершенствование техники владения с мячом. Ловля и передачи с двумя руками и одной рукой.	Простое утр. гимнастика
69, 70, 71	27,29.02 01.03		Совершенствование техники броска в корзину с одной рукой от плеча, в средних дистанций. Штрафной бросок.	Прыжки со скакалкой
72	05.03.		Совершенствование техники владения с мячом. Ведение со сниженным отскоком.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
73, 74	07,09.03.		Совершенствование техники защиты. Стойка, ходьба, бег.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
75, 76	12,14.03.		Совершенствование техники защиты. Прыжки, остановки, повороты.	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока
77, 78	15,19.03.		Совершенствование техники овладения мячом и противодействия. Выбивание, отбивание, накрывание.	Силовое упр. для ног
79, 80	21.22.03.		Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
Спортивная игра волейбол(11ч.)				
81, 82	02,04.04.		Совершенствование техники верхней прямой подачи.	Верхняя подача
83, 84	05,09.04.		Совершенствование техники верхней передачи, с двумя руками	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
85	11.04.		Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
86	12.04.		Совершенствование техники нижней передачи, с двумя руками	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой
87	16.04.		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	Кроссовая подготовка бег 1-2км.

88, 89	18,19.04.		Совершенствование техники нападающих ударов	Кроссовая подготовка бег 1-2км.
90, 91	23,25.04		Закрепление тактики защиты. Игра при нападении.	Кроссовая подготовка бег 1-2км.
Кроссовая подготовка и мини-футбол(6ч.)				
92, 93, 94	26,30.04. 02.05		Бег равномерном темпе 1000м.(д), 2000м.(м); Футбол. Техники стоек и перемещение	Кроссовая подготовка бег 3-5км.
95, 96, 97	03,07,10. 05.		Бег равномерном темпе 2000м.(д), 3000м.(м); Футбол. Техника обманных движений.	Кроссовая подготовка бег 3-5км.
Легкая атлетика(5ч.)				
98	14.05.		Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Согнув ноги» Бег: 1000м.	Кроссовая подготовка бег 3-5км.
99, 100	16,17.05.		Закрепление техники прыжка в длину с разбега способом «Прогнувшись» Бег: 1000м.	Кроссовая подготовка бег 3-5км.
101, 102	21,24.05.		Зачёт. Прыжки в длину с разбега. Эстафетный бег с палкой.	Равномерный бег, ускорения 2-3раза