



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

**муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение г.Шахты Ростовской области
«Средняя общеобразовательная школа №31»**

346510, г. Шахты Ростовская область ул. Милиционная, 20
тел.(8636) 23-03-60, 23-02-90, e-mail: school31@shakhty-edu.ru

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №31 г.Шахты

Приказ от 01.09.2022г. № 185

Подпись Шеховцова М.И.Шеховцова



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

основное общее образование, 9 классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов – в год: 68 ч.

– в неделю: 2

Программа разработана:

Иванниковой Любовью Геннадьевной

Сотниковой Ириной Валерьевной

Скоковым Владимиром Владимировичем

Программа разработана на основе авторской программы: А.П.Матвеев,
Иванов «Физическая культура» – М.: «Просвещение», 2020

(примерная программа/программы, издательство, год издания)

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 9-го класса разработана в соответствии:
- с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, 05.03.2004г;

- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 5-9 классы - М.: Просвещение, 2016 год);

- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (А.П.Матвеев - М.: Просвещение, 2016).

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 02.03.2016; с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
- Федеральный закон от 01.12.2007 № 309 «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в частности изменения и структуры Государственного образовательного стандарта» (ред. от 23.07.2013);
- Областной закон от 14.11.2013 № 26-3С «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-3С);
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 21.04 2011);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751;
- Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644);
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;
- Письмо Минобрнауки России от 15.07.2014г. №08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»;
- Письмо Минобрнауки России от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

Цели и задачи реализации программы.

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 школьного образования по физической культуре — 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 школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний 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;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- 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 школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Воспитательные цели и задачи:

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

ЗНАТЬ:

- Историческое развитие физической культуры в России и городе.
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий с разной функциональной направленностью.
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды.
- Возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средством регулярных занятий физической культурой.
- Психофункциональные особенности собственного организма.
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

УМЕТЬ:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга.

- Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических качеств, коррекции осанки и телосложения.
- Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
- Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
- Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.
- Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Подтягивание : юн.- на высокой перекладине из положения виса; дев.- на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз.	10	-
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	-	14
Выносливость	Кроссовый бег 2км.	180	165
Координация	Челночный бег 3x10м, с.	8мин50с	10мин20с
		8,0	8,8

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9 - 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9 - 13 шагов разбега прыжок в высоту способном "перешагивание".

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с 3 - 6 шагов разбега с соблюдением ритма; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10 - 15 метров, метать малый мяч по медленно и быстро движущейся цели с 10 - 12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из 4 элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); после разбега и отталкивания от мостика прыгать через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); последовательно выполнять комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, со стоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок

(мальчики), кувырок вперед и назад в "полушпагат", "мост" и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: соответствовать не ниже, чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях по физической культуре: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Государственные требования к уровню физической подготовленности при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м	18	25	30	18	25	30

Воспитательные цели и задачи

В воспитании детей подросткового возраста таким приоритетом является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития школьника, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании школьников, обучающихся на ступени основного общего образования, связано с особенностями детей подросткового возраста: с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций. Подростковый возраст – наиболее удачный возраст для развития социально значимых отношений школьников.

Положение об оценивании и аттестации обучающихся на уроках физической культуры Основные положения

Организация занятий по физической культуре, а также оценивание результатов обучения осуществляется в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Программа общего образования в соответствии с "Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов" (авторы В.И.Лях);
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31.10.2003 №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.05.2012 №МД-583/19 «О методических рекомендациях «Медико-Педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья»;
- Уставом МБОУ СОШ №31 г.Шахты.

Указанные документы не предусматривают освобождения от уроков физической культуры. Справка, выданная медицинским учреждением, свидетельствует об освобождении

от физической нагрузки и соответствии обучающегося в специальной медицинской группе (СМГ), следовательно, обучающиеся СМГ должны осваивать общеобразовательную программу в школе самостоятельно и непосредственно на уроках физической культуры.

Такие ученики подлежат оцениванию в соответствии с Данным положением.

Настоящее положение разработано с целью объективного, индивидуального оценивания каждого обучающегося на уроках физической культуры.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 6 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, в ходьбе.

Критерии оценки физической подготовленности учащихся 9 класса

№ п/п	Тест	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Бег 1000	3,35	3,50	4,05	4,20	4,50	5,00
2.	Прыжок в длину с места (см)	225	205	180	200	185	165
3.	Сгибание разгибание в упоре лёжа(раз)	32	28	25	14	11	9
4.	Пресс (раз)	30	27	21	23	21	17
5.	Наклон вперёд (см)	+12	+10	+4	+20	+14	+10
6.	Вис на перекладине (сек)	63	57	29	37	32	16
7.	Подтягивание (раз)	10	7-8	4	16	13	10
8.	Бросок мяча (см)	634	560	480	630	560	485
9.	Челночный бег 3*10 (сек)	7,4	7,7	8,0	8,0	8,6	9,0
10.	Прыжки на скакалке за 1 мин (раз)	90	80	75	100	95	90
11.	Бег 30м (сек)	4,5	4,7	5,0	5,0	5,3	5,5
12.	Бег 60м (сек)	8,4	8,6	9,4	9,5	9,8	10,3

13.	Бег 100м (сек)	14,9	15,1	15,3	17,5	18,0	18,3
14.	Бег 200м (сек)	24	28	30	26	33	38
15.	Прыжок в длину с разбега (см)	420	375	320	370	320	270
16.	Угол в упоре на брусьях (сек)	6	3	2	-	-	-
	Поднимание ног до угла 90 из виса на гимнастической стенке (раз)	-	-	-	13	10	7
17.	Сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	14	12	9	-	-	-
18.	Бег 6 минут (м)	1500	1250-1350	1100	1300	1050-1200	900

Учебно-методический комплект

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2014 Учебники:

Автор: В.И. Лях, Физическая культура 8 -9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений.

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание, Москва «Просвещение» 2016г

Содержание учебного предмета

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 компонент (*лыжная подготовка заменяется кроссовой*), национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и

укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Формы организации и планирование образовательного процесса.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня,

спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся необходимые знания, знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью этих уроков является то, что учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы.

Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально (или с небольшой группой школьников).

Во-вторых, в основной части урока выделяют соответственно образовательный и двигательный компоненты. Образовательный компонент включает в себя постижение детьми учебных знаний и знакомство со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность этой части урока может быть от 3 до 15 мин. Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность этой части урока будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте. Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Вместе с тем если урок проводится по типу целевого урока, то все учебное время основной части отводится на решение соответствующей педагогической задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока зависит от продолжительности основной части, но не превышает 5—7 мин.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются по преимуществу для обучения практическому материалу, который содержится в разделе «Физическое совершенствование» (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика и др.). На этих же уроках учащиеся осваивают и учебные знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, названия упражнений, описание техники их выполнения и т. п.).

Данный вид уроков проводится по типу комплексных уроков с решением нескольких педагогических задач.

Отличительные особенности планирования этих уроков:

— планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка: начальное обучение, углубленное разучивание и закрепление, совершенствование;

— планирование освоения физических упражнений согласовывается с задачами обучения, а динамика нагрузки — с закономерностями постепенного нарастания утомления, возникающего в процессе их выполнения;

— планирование развития физических качеств осуществляется после решения задач обучения в определенной последовательности: 1) гибкость, координация движений, быстрота; 2) сила (скоростно-силовые и собственно силовые способности); 3) выносливость (общая и специальная).

Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «О.Ф.П.». Вариативная часть распределена на следующие виды программного материала кроссовая подготовка, материал по выбору учащихся, самостоятельные занятия и спортивные игры. При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «ГТО», а так же участие школы в городской Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, «шиповка юных») и городских Олимпийских играх (стрельба, л/атлетика, баскетбол, гимнастика и т.д).

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1	Базовая часть	51
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2	Лёгкоатлетические упражнения	18
1.3	Кроссовая подготовка	12
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.5	Спортивная игра Волейбол	11
2	Вариативная часть	14
2.1	Спортивная игра Баскетбол	14
Всего:		65

Тематическое планирование 9 класс

1.Базовая часть содержания программного материала.

1.1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основ. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально – психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Самостоятельное выполнение заданий учителя связанных с историей физкультуры и спорта, развитием видов спорта в стране и городе.

Приемы закаливания: Изучение современных методик закаливания.

1.2. Легкая атлетика.

- Низкий старт до 30м.
- Бег с ускорением до 80м.
- Скоростной бег до 70м.
- Бег на результат 30м, 60м, 100м
- Бег в равномерном темпе до 20мин.
- *Юноши:* бег 2000м.
- *Девушки:* Бег 1500м.
- Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги».
- Прыжки в высоту способом «ножницы» с 7-9 шагов разбега.
- Метание теннисного мяча с шага, двух шагов, с трех шагов на дальность, в коридор 5-6 м, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния 10-12м
- Метание мяча весом 150 г с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10м на дальность и заданное расстояние.
- Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., с места, с шага, с двух шагов.

1.3. Гимнастика:

1.3.1. Гимнастика с элементами акробатики.

- Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре.
- ОРУ с набивными мячами и большими мячом, гантелями (1-3кг), скакалками, палками, обручами.
- *Мальчики:* Подъем переворотом в упор махом и силой.
Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор; опускание вперед в вис присев.
- *Мальчики:* Прыжок «согнув ноги» (козел в длину, высота 115см).
- *Девочки:* Прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110см.)
- *Мальчики:* Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.
- *Девочки:* Равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

1.3.2 Корректирующая гимнастика.

- . Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины.
- . Упражнения для развития силовой выносливости мышц брюшного пресса.
- . Упражнения для развития силовой выносливости мышц туловища
- . Упражнения для развития силовой выносливости мышц корсета.

1.4 Спортивные игры.

1.4.1. Баскетбол.

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.
- Остановка двумя шагами и прыжком.
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
- Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80м в прыжке.
- Броски одной и двумя руками в прыжке.

- Броски мяча сверху, снизу, согнутой и прямой рукой; семиметровый штрафной бросок.
- Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
- Позиционное нападение личная защита.
- Игра по упрощенным правилам баскетбола.

1.4.2. Волейбол.

- Стойки игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.
- Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- Нижняя прямая подача мяча в заднюю часть площадки.
- Прямой нападающий удар при встречных передачах.
- Прием мяча, отраженного сеткой
- Комбинации из освоенных элементов.
- Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.
- Игра по упрощенным правилам волейбола.

1.5 Общефизическая подготовка.

- *Развитие выносливости:* шестиминутный бег, круговая тренировка, двусторонние игры длительностью 15мин.
- *Развитие силы:* упражнения в висах и упорах , подтягивание, упражнения с сопротивлением и отягощением.
- *Развитие скоростно-силовых качеств:* прыжки со скакалкой, броски и толчки набивного мяча, многоскоки.
- *Развитие скоростных способностей:* эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, максимальной скоростью.
- *Развитие координации:* варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, прыжки через препятствия, на точность и в зоны.
- *Развития гибкости:* ОРУ с повышенной амплитудой, упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

2. Вариативная часть.

2.1 Кроссовая подготовка.

- Бег с препятствиями.
- Бег по пересеченной местности.
- Подвижные игры с мячом.

2.2 Выбор учащихся самостоятельные занятия.

- Упражнения для совершенствования физических качеств.
- Упражнения по совершенствованию технических приемов (ловля, передача, броски, удары или броски в цель ведение, и т.д.).
- Подвижные игры.
- Организация и проведение игровых заданий, приближенных к содержанию спортивных игр, помощь в судействе, комплектование команд, подготовка мест проведения игры.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 9 класса.

№ п/п	Тема урока	Дата	
		план	факт

1.	Спринтерский бег, эстафетный бег (4 ч.)	2.09	
2.	Спринтерский бег, эстафетный бег	6.09	
3.	Спринтерский бег, эстафетный бег	9.09	
4.	Спринтерский бег, эстафетный бег	13.09	
5.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (3ч)	16.09	
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	20.09	
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча	23.09	
8.	Бег на средние дистанции.	27.09	
9.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий (5 ч).	30.09	
10.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	4.10	
11.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	7.10	
12.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	11.10	
13.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	14.10	
14.	Акробатика. Строевые упражнения (3 ч)	18.10	
15.	Акробатика. Строевые упражнения	21.10	
16.	Акробатика. Строевые упражнения	25.10	
17.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения.(7 ч.)	28.10	
18.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	11.11	
19.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	15.11	
20.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	18.11	
21.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	22.11	
22.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	25.11	
23.	Элементы спортивной гимнастики. Строевые упражнения	29.11	
24.	Волейбол (11ч)	2.12	
25.	Волейбол	6.12	
26.	Волейбол	9.12	
27.	Волейбол	13.12	
28.	Волейбол	16.12	

29.	Волейбол	20.12	
30.	Волейбол	23.12	
31.	Волейбол	27.12	
32.	Волейбол	30.12	
33.	Волейбол	13.01	
34.	Волейбол	17.01	
35.	Баскетбол (19 ч)	20.01	
		24.01	
36.	Баскетбол		
37.	Баскетбол	27.01	
38.	Баскетбол	31.01	
39.	Баскетбол	3.02	
40.	Баскетбол	7.02	
41.	Баскетбол	10.02	
42.	Баскетбол	14.02	
43.	Баскетбол	17.02	
44.	Баскетбол	21.02	
45.	Баскетбол	28.02	
46.	Баскетбол	3.03	
47.	Баскетбол	7.03	
48.	Баскетбол	10.03	
49.	Баскетбол	14.03	
50.	Баскетбол	17.03	
51.	Баскетбол	21.03	
52.	Баскетбол	4.04	
53.	Баскетбол	7.04	
54.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий (7 ч)	11.04	
55.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	14.04	
56.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	18.04	
57.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	21.04	
58.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	25.04	

59.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	28.04	
60.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	02.05	
61.	Бег на средние дистанции (2ч.)	05.05	
62.	Бег на средние дистанции	12.05	
63.	Спринтерский бег, эстафетный бег (3ч)	16.05	
64.	Спринтерский бег, эстафетный бег	19.05	
65.	Спринтерский бег, эстафетный бег	23.05	

Лист корректировки рабочей программы

Согласно федеральному базисному учебному плану и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ № 31 на 2022-2023 учебный год рабочая программа по физической культуре в 9 классе рассчитана на 68 часов из расчета 2 часа в неделю.

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год и производственным календарем на 2022 - 2023 г., а также выпадение праздничных дней (9.05), скорректировать общее количество часов в сторону уменьшения на 65 часов, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету "Физическая культура" в 9 классе.