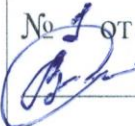
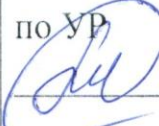



Автономная некоммерческая организация
«Профессиональная образовательная организация»
«Финансово-экономический колледж»
Структурное подразделение «Юридический лицей»

РАССМОТРЕНО Заседание МО протокол № 1 от 23.08.2023  О.Б. Васюкова	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР  Д.Ю. Лосинец	УТВЕРЖДЕНО Приказ от 30.08.23г. № 674 Директор  А.Тарасенко
--	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса

Класс: 9

Уровень образования: *основное общее образование*

Уровень изучения предмета: *базовый*

Срок реализации программы: *2023-2024 уч.г.*

Количество часов по учебному плану:

в год – 68 часов;

в неделю – 2 часа.

Составил учитель: Евсеенков Алексей Николаевич

г. Симферополь, 2023

Пояснительная записка

Цели и задачи курса

Содержание учебного предмета направлено на достижение следующих целей:

- формирование и развитие разносторонне физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры
- целью по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни.
- целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию .
- целью совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании.
- целью учебного предмета направлена на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы.
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе ФГОС ООО требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Муниципального казенного общеобразовательного учреждения Васильевской основной общеобразовательной школы с учётом Примерной программы основного общего образования по физической культуре. 5-9 классы: пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится в 9 классе – 68 ч.

Рабочая программа ориентирована на УМК Физкультура. 5-9 классы: пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2019

УМК М. Я. Виленского, В. И. Ляха и обеспечена учебниками:

Физическая культура. 8–9 классы / под ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение.

Планируемые результаты

Универсальные результаты

Учащиеся

научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся

получат

возможность

научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся

научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся

получат

возможность

научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты

Учащиеся

научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека

- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения

- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность

- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой

- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры

- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки

- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений

- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона

- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции

- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

- Учащиеся получают возможность научиться:
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения
 - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
 - вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
 - выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Содержание учебного курса

9 класс(68ч)

Тема 1: Знания о физической культуре (2ч)

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

. оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема 2: Гимнастика с основами акробатики.(26ч)

Организуемые команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинация на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Тема 3: Легкая атлетика.(20ч)

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Тема 4: Спортивные игры (20ч)

Упражнения без мяча: основная стойка, передвижение приставными шагами с изменением направления движения, остановка двумя шагами и прыжком, повороты без мяча и с мячом. Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину одной и двумя руками от груди с места и в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении по прямой с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения, позиционное нападение и нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным

правилам в мини — баскетбол. Упражнения общей физической подготовки. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево, лицом и спиной вперед. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча над собой и через сетку. Тактические действия игроков передней линии в нападении и задней линии при приеме мяча. Игра в волейбол по правилам. Упражнения общей физической подготовки. ориентированные упражнения.

Тематическое планирование

9 класс.

	9 класс	
1	Раздел 1.Знания о физической культуре	2
2	Раздел 2.Гимнастика с основами акробатики.	26
3	Раздел 3. Легкая атлетика	20
4	Раздел 4.Спортивные игры	20
	ИТОГО	68

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
на 2022- 2023 учебный год 9 класс**

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
	1 четверть			
1	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Баскетбол.	07.09		
2	Низкий старт. Приземление. Метание мяча на дальность. Ручной мяч.	07.09		
3	Координация движений в пространстве. Волейбол.	14.09		
4	Прыжки в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель. Круговая эстафета 4х30м.	14.09		
5	Круговая эстафета 4х30м.	21.09		
6	Бег 4мин. Низкий старт(30-40м). Стартовый разгон. Прыжки в высоту. Волейбол.	21.09		
7	Бег по дистанции(70-80м). Эстафетный бег - техника. Ручной мяч.	28.09		
8	Низкий старт(30-40м). Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Бег по дистанции(70-80м). Баскетбол.	28.09		
9	Бег 6 мин (выносливость). Специальные беговые упражнения. Финиширование. Футбол.	05.10		
10	Бег на результат(60м). Разновидности прыжков – КДП. Волейбол.	05.10		

11	Медленный бег: мальчики – 1000м, девочки – 800м. Подтягивание из виса (м). Упражнения для мышц живота (д). Футбол по упрощённым правилам.	12.10		
12	Строевые упражнения. Челночный бег 3x10м с остановкой прыжком.	12.10		
13	Бег 2x60м. Ходьба по рукоходу в висе. Стрейчинг. Передача мяча в движении. Броски в кольцо – КДП. Баскетбол.	19.10		
14	Бег 2 мин. Подтягивание. Разновидности перемещения. Метание. Игра «Лапта».	19.10		
15	Круговая парная эстафета с этапами в60м и 100м. Перетягивание каната.	26.10		
16	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание мяча с разбега.	26.10		
17	Вопросы функциональной грамотности. Беседа на тему : Спортивный менеджер.	09.11		
18	Круговая парная эстафета с этапами в60м и 100м. Перетягивание каната.	09.11		
	2 четверть			
19	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полёта. Приземление. Перестрелка.	16.11		
20	Бег (1500м – д; 2000м – м). Метание мяча на результат. Стрейчинг. Футбол.	16.11		
21	Прыжок в длину на результат. Элементы акробатики. Волейбол.	23.11		
22	Преодоление полосы препятствий с набивными мячами, метанием, элементами акробатики. Игры.	23.11		
23	Бег 15мин. (выносливость). Преодоление горизонтальных препятствий. Отжимание из разных и.п.. Баскетбол.	30.11		
24	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Упражнения на скамейке. Перестрелка.	30.11		
25	Переменный бег (500/250). Подтягивание (м). Вис - прямой угол (д). Волейбол.	07.12		
26	Акробатика. Парная круговая эстафета с мячами разного объёма. Перестрелка.	07.12		
27	Преодоление полосы препятствий на пересечённой местности.	14.12		

	Силовые упражнения.			
28	Кросс (2км) – КДП на результат. Игры.	14.12		
29	Строевые упражнения. Прыжки со скакалкой разным способом. Баскетбол.	21.12		
30	Бег 4мин. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Перекаты, стойка на лопатках. Футбол.	21.12		
31	Бег 5мин. Прыжки со скакалкой. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Наклоны – зачёт. Ручной мяч.	28.12		
32	Вопросы функциональной грамотности. Беседа на тему : Спорт как профессия.	28.12		
	3 четверть			
33	Бег 30м, 60м. Приём мяча снизу двумя руками в парах. Упражнения для брюшного пресса. Волейбол.	11.01		
34	Равномерный бег 10мин. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. Висы из разных и.п. Игры.	11.01		
35	Бег 8 мин. Техника высокого старта. Стрейчинг. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Волейбол.	18.01		
36	Эстафетный бег. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска. Координация движений в пространстве. Футбол.	18.01		
37	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Челночный бег. Стрейчинг. Метание мяча с места. Баскетбол..	25.01		
38	Бег 5мин. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Терминология. Футбол, перестрелка.	25.01		
39	Бег 5мин. Передача мяча двумя руками от головы в парах, ведение мяча с изменением направления. Салки.	01.02		
40	Координация движений в пространстве (работа в парах). Преодоление мини – полосы препятствий.	01.02		
41	Специальные беговые упражнения. Стрейчинг. Прыжок в длину с места. Упражнения для брюшного пресса. Волейбол.	08.02		
42	Равномерный бег по пересечённой местности 20 мин. Стрейчинг. Упражнения на расслабление. Волейбол.	08.02		
43	ТБ Гимнастика с основами акробатики	15.02		
44	Гимнастика с основами акробатики Техника безопасности на уроках гимнастики.	15.02		

	Акробатические упражнения.			
45	Акробатические упражнения. Подтягивания.	01.03		
46	Акробатические упражнения. Подтягивания.	01.03		
47	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине. Подъем переворота тулолвища	15.03		
48	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине. Брусья	15.03		
49	Акробатические упражнения. Упражнения на перекладине. Вис на перекладине – уголок.	29.03		
50	Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	29.03		
51	Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Силовые упражнения.	05.04		
52	Гимнастическая полоса препятствий.	05.04		
53	Вопросы функциональной грамотности. Доклад на тему : Скауты	12.04		
	4 четверть			
54	Спринтерский бег – КДП. Прыжок с места толчком двумя ногами. Мини – баскетбол.	12.04		
55	Равномерный бег 3мин. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Стрейчинг.	19.04		
56	Техника нижней прямой передачи с 3-6м. Челночный бег с предметами. Перестрелка.	19.04		
57	Равномерный бег 5мин. Прыжки со скакалкой. Перекаты. Мини-полоса препятствий с предметами. Баскетбол.	26.04		
58	Бег 500м. Ловля и передача мяча в парах. Техника игры в ручной мяч. Баскетбол.	26.04		
59	Комбинированная эстафета с набивными мячами. Игры.	03.05		
60	Бег 500м. Бросок мяча одной рукой сверху в движении. Отжимание. Волейбол.	03.05		
61	Бег 15мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Метание мяча в цель: с 10м, 15м, 20м. Ручной мяч.	10.05		
62	Эстафетный бег: 4х30м, 4х60м. Броски мяча в кольцо с места, с	10.05		

	двух шагов. Подтягивание в висе. Приседания – КДП. Баскетбол.			
63	Бег 500м. Прыжковые упражнения. Бросок одной рукой сверху в движении. Волейбол.	17.05		
64	Бег 500м со сменой лидера. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Вис на перекладине.	17.05		
65	Бег с ускорением: 15м, 30м,60м. Акробатика. Игра в ручной мяч по упрощённым правилам.	24.05		
66	Бег 500м. – выбор темпа и финиширование с максимальной скоростью. Баскетбол.	24.05		
67	Равномерный бег 4 мин. Комплекс развития силы в парах. Стрейчинг. Игры.	31.05		
68	Вопросы функциональной грамотности. Профессия тренера.	31.05		