

**Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация Прибрежненская средняя школа
имени командующего Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайский район» Ульяновской области**

Рассмотрено
ШМО гуманитарного цикла
Протокол от 25.08.2023 №1

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ от 29.08.2023 года №209

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 9 класса на 2023 - 2024 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебного предмета физическая культура

Предметные результаты..

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

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

Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Контроль за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Приёмы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

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. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Тактика 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. Броски с места и с остановкой на 2 шага. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.

Гимнастика .Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика.

Лёгкая атлетика. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Бег на средние дистанции.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Повторить попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанций 4 км. Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Лёгкая атлетика	20			
1	Инструктаж по ТБ на занятиях	1	Фронтальный опрос		

	физической культурой.				
2	Спринтерский бег. Тестирование уровня физической подготовленности	1	тестирование		
3	Спринтерский бег. Тестирование уровня физической подготовленности	1	тестирование		
4	Кроссовая подготовка.	1	текущий		
5	Кроссовая подготовка.	1	текущий		
6	Кроссовая подготовка. Тестирование УФП	1	тестирование		
7	Кроссовая подготовка. Тестирование УФП	1	тестирование		
8	Кроссовая подготовка. Развитие двигательных качеств	1	текущий		
9	Развитие скоростных способностей	1	текущий		
10	Развитие скоростных способностей	1	текущий		
11	Метание малого мяча. Развитие с коростно-силовых качеств	1	текущий		
12	Метание малого мяча.	1	текущий		

	Развитие скоростно-силовых качеств				
13	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	текущий		
14	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	текущий		
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	текущий		
16	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	текущий		
17	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	текущий		
18	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	Контрольный урок		
19	Кроссовая подготовка.	1	текущий		
20	Кроссовая подготовка.	1	Контрольный урок		
	Спортивные игры	7			
21	Баскетбол. Инструктаж по ТБ . Развитие координационных способностей.	1	Фронтальный опрос		
22	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
23	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
24	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		

25	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Контрольный урок		
26	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
27	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
	Гимнастика	18			
28	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Фронтальный опрос		
29	Висы. Строевые упражнения.	1	текущий		
30	Висы. Строевые упражнения.	1	текущий		
31	Висы. Строевые упражнения.	1	текущий		
32	Висы. Строевые упражнения.	1	текущий		
33	Висы. Строевые упражнения.	1	Контрольный урок		
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
36	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
37	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
38	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	Контрольный урок		
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
40	Акробатика.	1	текущий		
41	Акробатика.	1	текущий		
42	Акробатика.	1	текущий		

43	Акробатика.	1	текущий		
44	Акробатика.	1	текущий		
45	Акробатика.	1	Контрольный урок		
	Лыжная подготовка.	28			
46	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	Фронтальный опрос		
47	Попеременный и одновременный ход.	1	текущий		
48	Попеременный и одновременный ход.	1	текущий		
49	Попеременный и одновременный ход.	1	Контрольный урок		
50	Подъем в гору скользящим шагом. Безшажный ход.	1	текущий		
51	Подъем в гору скользящим шагом.	1	текущий		
52	Торможение «плугом». Поворот на месте махом.	1	текущий		
53	Торможение «плугом». Поворот на месте махом.	1	текущий		
54	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км.	1	текущий		
55	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км.	1	текущий		
56	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.	1	текущий		
57	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.	1	текущий		
58	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 4км.	1	текущий		
59	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 4км.	1	Контрольный урок		
60	Коньковый ход.	1	текущий		
61	Коньковый ход.	1	текущий		

62	Одновременные ходы.	1	Контрольный урок		
63	Одновременные ходы.	1	текущий		
64	Коньковый ход.	1	текущий		
65	Коньковый ход.	1	Контрольный урок		
66	Одновременные ходы.	1	текущий		
67	Одновременные ходы.	1	текущий		
68	Торможение и поворот упором.	1	текущий		
69	Торможение и поворот упором.	1	текущий		
70	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до4,5км.	1	текущий		
71	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до4,5км.	1	текущий		
72	Торможение и поворот упором.	1	текущий		
73	Торможение и поворот упором.	1	Контрольный урок		
	Кроссовая подготовка	11			
74	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	текущий		
75	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
76	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
77	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
78	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	Контрольный урок		
79	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
80	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
81	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
82	Бег по пересечённой местности,	1	текущий		

	преодоление препятствий.				
83	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
84	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	Контрольный урок		
	Легкая атлетика	18			
85	Спринтерский бег, эстафетный бег .Инструктаж по ТБ.	1	Фронтальный опрос		
86	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
87	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
88	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Контрольный урок		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
93	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
94	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
95	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	Контрольный урок		
96	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	текущий		
97	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	текущий		
98	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	текущий		

	мяча.				
99	Эстафетный бег.	1	текущий		
100	Спринтерский бег, эстафетный бег.		текущий		
101	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Контрольный урок		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Рабочие программы по физической культуре 5-9 класс под ред. Лях В.И.
2. Учебник «Физическая культура 8-9 класс» под ред. Лях В.И.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2013 – 2018 гг.);
4. «Физическая культура»-Методические рекомендации 8-9 класс. Пособие для учителей. Под ред Лях В.И. М.»Просвещение» 2015г.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр

скакалки

комплект матов гимнастических , гимнастический подкидной мостик

обручи пластиковые

флажки

рулетка измерительная

набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

лыжи