

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя
Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева» Черемисиновского
района Курской области

Рассмотрено
«30» августа 2023г
Руководитель МО
_____Булавинова О.И.

Принята на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
«31» августа 2023г

Утверждено
Директор
школы _____Пикалов В.И.
Приказ № 64
«01» сентября 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 9 А класса

Дремов Олег Иванович

учитель физической культуры

первой квалификационной категории

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 № 273 – ФЗ;
- Учебного плана МКОУ «Краснополянская средняя общеобразовательная школа» на 2023/2024 учебный год

Цели и задачи учебного предмета

Основными целями обучения в организации учебного процесса в 9 классе будут направлены:

- является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данные цели обуславливают решение следующих задач:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Количество часов, на которые рассчитана рабочая программа

Рабочая программа рассчитана на 66 учебных часа(33 учебные недели, 2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты :

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых

видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты :

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты :

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма; - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Ученик научится:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

- правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 6-7 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м

- в метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы массой 150 г.

- в гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать, и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° - 180° .

Учение получит возможность научиться

- использовать общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, профилактику осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- ходить, бегать, и прыгать при изменении длины, частоты и ритма движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо

или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° - 180° .

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика — 15 час

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку

Спортивные игры (12 ч)

Баскетбол (12 ч)

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Гимнастика с элементами акробатики—15 час

Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью. Кувырк вперёд, перекаат назад в стойку на лопатках, кувырок назад в полушпагат .Стойка на голове , мост из положения стоя с помощью и без.

Лыжная подготовка (14 ч)

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом

Элементы единоборств – 5 ч

Правила ведения схватки, стойки, захваты, броски, перемещение в стойке, остановка, поворот. Правила судейства поединков. Обще развивающие упражнения, развитие физических качеств.

Спортивные игры (5 ч)

Волейбол(5 ч)

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС.

п/№	Дата.		Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Примечание
	2	3			
1	2	3	4	5	6
	План	Факт	I ЧЕТВЕРТЬ	19	
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7	
1			Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1	
2			Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1	
3			Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1	
4			Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1	
5			Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1	

<u>1</u>	2	3	4	5	6
6			Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1	
7			Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1	
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	12	
8			Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
9			Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
10			Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	
11			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	1	
12			Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1	
13			Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1	

<u>1</u>	2	3	4	5	6
14			Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
15			Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1	
16			Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1	
17			Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1	
18			Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1	
19			Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.		
			II ЧЕТВЕРТЬ	15	
			ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	15	
20			Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	
21			Лазанье по канату в три приема.	1	
22			Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	1	

<u>1</u>	2	3	4	5	6
23			Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	1	
24			Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	1	
25			Лазанье по канату	1	
26			Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	1	
27			Акробатические упражнения	1	
28			Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1	
29			Акробатическая комбинация	1	
30			Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	1	
31			Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	1	
32			Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	1	

<u>1</u>	2	3	4	5	6
33			Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	1	
34			Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полуспагат.	1	
			III ЧЕТВЕРТЬ	19	
			ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВ	14/5	
35			Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	1	
36			Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	1	
37			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	1	
38			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
39			Коньковый ход. Эстафеты	1	
40			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	
41			Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	1	
42			Коньковый ход.	1	

<u>1</u>	2	3	4	5	6
43			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
44			Торможение и поворот упором	1	
45			Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
46			Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	1	
47			Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1	
48			Элементы единоборств.	1	
49			Стойки и передвижение в стойке.	1	
50			Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1	
51			Игра «Выталкивание из круга»	1	
52			Борьба за предмет(м), акробатика	1	
53			Игра «Перетягивание в парах»	1	
			IV ЧЕТВЕРТЬ	13	
			СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	5	
54			Броски одной и двумя руками в прыжке.	1	
55			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1	
56			Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1	
57			Учебная игра в баскетбол.	1	

<u>1</u>	2	3	4	5	6
58			Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1	
			ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	8	
59			Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
60			Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	1	
61			Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
62			Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	1	
63			Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1	
64			Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1	
65			Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1	
66			Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов	1	

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

И т о г о в а я о т м е т к а выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

К р и т е р и и о ц е н и в а н и я у с п е в а е м о с т и по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

I. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5, 4, 2)
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

II. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
--	--	--	--

III. Владение способами

и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
<p>Учащийся умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно организовать место занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги 	<p>Учащийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> – организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги 	<p>Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов</p>	<p>Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов</p>

IV. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5 (12, 13, 14)	Оценка 4 (9, 10, 11)	Оценка 3 (6, 7, 8)	Оценка 2 (5–1)
<p>Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой</p>	<p>Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста</p>	<p>Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту</p>	<p>Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности</p>

физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и вы-сокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени			
--	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике – путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.