




**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа 7» поселка Полевой**

Рассмотрена на заседании
МО и рекомендована
к утверждению
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.
ПМО  Федорова Л. Н.


«Утверждаю»
Директор школы
 Т. Е. Новикова
Приказ № 62
от «01» сентября 2022 г.

Рабочая программа
учебного курса «Физическая культура»
9 класс
на 2022-2023 учебный год

Срок реализации: 1 год

Составитель: учитель Семёнов А.Н

2022 год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» основного общего образования разработана в соответствии с :

- 1.ФЗ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ»;
- 2.Требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644).

Разработана на основе:

1. Примерной программы основного общего образования, одобренной решением ФУМО по общему образованию от 08.04.2015, протокол № 1/15.
2. Приказа Минобрнауки России от 20.05.2020 года № 254 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г.
3. Авторской программы доктора педагогических наук В. И. Лях «Физическая культура. Рабочие программы» -М.: Просвещение, 2014г.
- 4.Учебного плана МКОУ «СОШ №7» п. Полевой на 2022-2023 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе.

Цели и задачи

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое 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.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Согласно учебному плану на изучение учебных тем программы отводится 35 ч. в год, из расчета 1 ч. в неделю.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двойную функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- 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 освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- 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.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- 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 освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- 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.

Содержание рабочей программы

1. Лёгкая атлетика

Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

2. Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

3. Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Т.Б при проведении соревнований и занятий.

4. Гимнастика

Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий

5. Строевые упражнения

Определяют термины: смыкание, размыкание, строевые приемы, построение и перестроение, передвижение. Выполняют простейшие строевые упражнения.

6. Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий

7. Олимпийское движение.

История и значимость олимпийских соревнований.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводный инструктаж по ТБ.	1
2	Бег	4
3	Баскетбол	3
4	Волейбол	6
5	Гимнастика	3
6	Акробатика	3
7	Строевые упражнения	2
8	Льжи	3
9	Значение физической культуры	2
10	Олимпийские игры	2
11	Сочетание приёмов передач	2
12	Зачет	1
13	Итоговый урок	1
14	Резерв	2
	Всего	35

Перечень учебно-методического обеспечения

- Физическая культура 8 – 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2018. -256с. рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

Приложение №1 к рабочей программе учебного курса «Физическая культура»

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7» поселка Полевой

Рассмотрено на заседании
методического совета и
рекомендовано к утверждению
Протокол № 1 от 31.08. 2022 г.
ПМО _____ Л.Н. Федорова

Утверждаю:
Директор школы _____ Т. Е. Новикова
Приказ № 62 от 01.09.2022 г.

Календарно-тематическое планирование
учебного курса «Физическая культура»
9 класс
на 2022-2023 учебный год

Количество часов на год:
всего-35 ч.
в неделю-1 ч.
Плановых контрольных работ:
зачеты- 1

Составитель: учитель Семёнов А.Н.

№ п/п	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Вид контроля	Дата проведения	
			Предметные	Метапредметные УУД	Личностные		План	Факт
1	Инструктаж по Т. Б. на уроках физической культуры	Вводный	<p>Формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>	<p>Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения ее результата ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; уметь выстраивать последовательность действий, выполнять подводящие упражнения; корректировать деятельность: вносить изменения в процесс освоения двигательных качеств с учетом возникших трудностей и ошибок; намечать способы их устранения; анализировать эмоциональные состояния, полученные от успешной (неуспешной) деятельности.</p>	<p>Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои</p>	Индивидуальный	05.09	

2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	Вводный	Выполняют бег с максимальной скоростью 30м. Эстафетный бег	Познавательные: фиксировать результаты освоения двигательных действий; выполнять пробное учебное действие; воспроизводить по памяти информацию (подводящие упражнения, их последовательность) необходимую освоения двигательных действий; устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны; оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических	Индивидуальный	12.09	
3	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	Вводный				Индивидуальный	19.09	
4	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.						26.09	
5	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.						03.10	
6	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по баскетболу. Сочетание приемов, передач, ведения и бросков	Вводный	Изучают историю баскетбола. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдают правила безопасности.			Индивидуальный	10.10	
7	Баскетбол. Сочетание приемов, передач, ведения и бросков						17.10	
8	Баскетбол. Сочетание приемов, передач, ведения и бросков						24.10	

9	Волейбол. ИОТ при проведении занятий по волейболу. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах. Игра в волейбол.	Вводный	Изучают историю волейбола. Овладевают основными приемами игры в волейбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно	Коммуникативные: находить информацию, которая может помочь в освоении двигательных действий; строить диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета; описывать двигательное действие, используя выразительные средства языка и соответствующую терминологию; воспринимать речь учителя, одноклассников, опосредованно обращенную к учащемуся.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры	Индивидуальный	07.11	
10	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах						Оценивать собственную учебную деятельность и свои достижения.	14.11
11	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и в парах				21.11			
12	Волейбол. Игра в волейбол.				28.11			
13	Волейбол. Игра в волейбол.				05.12			
14	Волейбол. Игра в волейбол.				12.12			

15	Гимнастика. ИОТ при проведении занятий по гимнастике.	Вводный	Изучают историю гимнастики. Выполняют упражнения на перекладине	Регулятивные: удерживать цель деятельности до получения желаемого результата; ставить учебные задачи на основе соотнесения того, что уже усвоено; доводить до автоматизма выполнение отдельных элементов	Оценивать положительный эффект от занятий физической культурой; получать мышечную радость от занятий физической культурой; оценивать свои и чужие поступки с позиции нравственно-этических понятий; осознавать себя членом команды; анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.	Индивидуальный	19.12	
16	Гимнастика Подтягивание. Техника выполнения подъема переворотом силой						26.12	
17	Инструктаж по Т.Б. Гимнастика. Подъем переворотом махом						09.01	
18	Строевые упражнения	Вводный	Выполняют строевые упражнения	Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;		Индивидуальный	16.01	
19	Строевые упражнения						23.01	
20	Акробатика. ТБ и техника выполнения акробатических элементов	Вводный	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из упражнений.	Коммуникативные: готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества		Индивидуальный	30.01	
21	Акробатика. Техника выполнения акробатических элементов						06.02	

22	Акробатика. Техника выполнения акробатических элементов	Вводный				Индивидуальный	13.02	
23	Лыжи. ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Техника лыжных ходов.	Вводный	Изучают историю лыжного спорта; правила ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Описывают технику изучаемых лыжных ходов	Познавательные: фиксировать результаты совершенствования техники освоения двигательных действий; знать способы самоконтроля состояния организма; воспроизводить по памяти информацию необходимую для совершенствования техники двигательных действий. Устанавливать причинно-следственные связи между тем, что делаешь и что получаешь в результате.	Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность и свои достижения.	Индивидуальный	20.02	
24	Лыжи. Техника лыжных ходов.						27.02	
25	Лыжи. Техника лыжных ходов.						06.03	
26	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.	Вводный	Основные направления и формы организации физической культуры в обществе			Индивидуальный	13.03	
27	Физическая культура как явление культуры, ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.						27.03	

28	Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	Вводный	Изучают историю и значимость олимпийских соревнований	Коммуникативные: строить высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета Регулятивные: определять наиболее эффективные способы достижения результата;	Проявлять интерес к спортивным достижениям своей страны. Выражать положительное отношение к процессу освоения тактики игры; оценивать собственную учебную деятельность и свои достижения.	Индивидуальный	03.04	
29	Олимпийское движение в России.						10.04	
30	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра	Вводный	Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта; умение использовать их в игровой деятельности			Индивидуальный	17.04	
31	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра						24.04	
32	Зачет	КР.	Проверка контрольных знаний и умений			Индивидуальный	15.05	
33	Итоговый урок		Анализ и систематизация знаний			ФО	22.05	
34-35	РРЕЗЕРВ	-	-	-	-	-	-	-