

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Тыва

Управление образования Улуг-Хемского кожууна

МБОУ СОШ с. Торгалыгский

РАССМОТРЕНО

на педсовете

Протокол №1

[укажите ФИО]
от «30» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДВУР

[Подпись]

Домбаа О.С-Д.
[] от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

[Подпись]

Санчы Э.Т.
[11] от «02» 09 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Торгалыг 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 9 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю.*

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими

упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

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, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры включает в себя программный материал по отдельным видам: спортивных игр.

1. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводится характеристика деятельности учащихся, ориентирующая учителя на достижение итоговых результатов в освоении содержания учебного курса.

3. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- 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;

- 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;

- 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.

4. ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.

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 двоякую 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.

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.

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 характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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.

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.

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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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.

Тематический план учебного курса 9 класса

Разделы программы	Количество часов
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	25
Гимнастика с основами акробатики. Тувинские народные игры	25
Спортивные игры	30
Легкая атлетика	22
Всего часов	102

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	47	25			22
3	Спортивные игры	30			30	
4	Гимнастика с элементами акробатики	25		25		
	Всего часов:	102	25	25	30	22

Календарно – тематическое планирование 9 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Домашнее задание	Дата проведения	
				Планируемая	Фактическая
Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Комплек с 1	3.09	
2	Низкий старт, эстафетный бег	1	Комплек с 1	5.09	
3	Низкий старт. Бег по дистанции (до 30 м).	1	Комплек с 1	7.09	
4	Финиширование. Развитие скоростных качеств	1	Комплек с 1	10.09	
5	Бег на результат (60 м) Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	Комплек с 1	12.09	
6	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	1	Комплек с 1	14.09	
7	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплек с 1	17.09	
8	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплек с 1	19.09	
9	Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплек с 1	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Комплек с 1	24.09	
11	Бег на средние дистанции (2000 м – м. и 1500 м – д.).	1	Комплек с 1	26.09	
12	Бег на средние дистанции (2000 м – м. и 1500 м – д.).	1	Комплек с 1	28.09	
13	Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 1	1.10	
14	Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 1	3.10	
15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	Комплек с 1	5.10	
16	Бег в равномерном темпе (12 мин)	1	Комплек с 1	10.10	
17	Преодоление горизонтальных препятствий	1	Комплек с 1	12.10	
18	Бег в равномерном темпе (15 мин)	1	Комплек с 1	15.10	
19	Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 1	17.10	
20	Спортивная игра	1	Комплек с 1	19.10	
21	Развитие выносливости	1	Комплек	22.10	

			с 1		
22	Бег в равномерном темпе (15 мин)	1	Комплек с 1	24.10	
23	Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 1	26.10	
24	Бег на результат 3000м.	1	Комплек с 1	5.11	
25	Контрольный урок итоги 1 четверти.	1	Комплек с 1	7.11	
Раздел-2 «Гимнастика с элементами акробатики» (25 ч)					
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы.	1	Комплек с 2	9.11	
27	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1	Комплек с 2	12.11	
28	Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении.	1	Комплек с 2	14.11	
29	Строевые упражнения. Перестроения .	1	Комплек с 2	16.11	
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	1	Комплек с 2	19.11	
31	Подтягивания в висе	1	Комплек с 2	21.11	
32-33	Подтягивания в висе (юноши), потягивание на низкой перекладине (девушки).	2	Комплек с 2	23,26.1 1	
34	Упражнения на высокой и низкой перекладине	1	Комплек с 2	28.11	
35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1	Комплек с 2	30.11	
36	Строевые упражнения.	1	Комплек с 2	3.12	
37	Акробатика.	1	Комплек с 2	5.12	
38	Акробатика	1	Комплек с 2	7.12	
39	ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Комплек с 2	10.12	
40	Акробатика	1	Комплек с 2	12.12	
41	Развитие скоростно -силовых способностей	1	Комплек с 2	14.12	
42	Акробатика.	1	Комплек с 2	17.12	
43-44	Из упора присев стойка на руках и голове	2	Комплек с 2	19,21.1 2	
45	Равновесие на одной руке	1	Комплек с 2	24.12	
46	Кувырок назад в полушпагат	1	Комплек с 2	26.12	

47	ОРУ в движении Акробатика.	1	Комплек с 2	28.12	
48-49	Развитие координационных способностей	2	Комплек с 2	31.12	
50	Контрольный урок итоги 2 четверти.	1	Комплек с 2	7.01	
Раздел 3. «Спортивные игры» (30ч)					
51	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.	1	Комплек с 3	9.01	
52	Сочетание приемов передвижений и остановок	1	Комплек с 3	11.01	
53	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1	Комплек с 3	14.01	
54	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	1	Комплек с 3	16.01	
55	Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение и личная защита. Штрафной бросок.	1	Комплек с 3	18.01	
56	Сочетание приемов передвижений и остановок	1	Комплек с 3	21.01	
57	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра	1	Комплек с 3	23.01	
58	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1	Комплек с 3	25.01	
59	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола	1	Комплек с 3	28.01	
60	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	1	Комплек с 3	30.01	
61	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1	Комплек с 3	1.02	
62	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра	1	Комплек с 3	4.02	
63	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения.	1	Комплек с 3	6.02	
64	Стойки и передвижения игрока	1	Комплек с 3	8.02	
65	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1	Комплек с 3	11.02	
66	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1	Комплек с 3	13.02	
67	Игра в нападение через 3-ю зону.	1	Комплек с 3	15.02	
68	Нападающий удар при встречных передачах.	1	Комплек с 3	18.02	
69	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	1	Комплек с 3	20.02	
70	Нападающий удар при встречных передачах.	1	Комплек с 3	22.02	
71	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Комплек	25.02	

			с 3		
72	Двухсторонняя игра в волейбол 6х6	1	Комплек с 3	27.02	
73	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	Комплек с 3	1.03	
74	Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений игрока	1	Комплек с 3	4.03	
75	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1	Комплек с 3	6.03	
76	Нападающий удар при встречных передачах	1	Комплек с 3	8.03	
77	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону	1	Комплек с 3	11.03	
78	Игра в нападение через 3-ю зону	1	Комплек с 3	13.03	
79	Стойки и передвижения игрока	1	Комплек с 3	15.03	
80	Контрольный урок, итоги 3 четверти.	1	Комплек с 3	18.03	
Раздел 4. «Легкая атлетика» (22 ч.).					
81-82	Техника безопасности. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	2	Комплек с 4	20.03 22.03	
83-84	Бег в равномерном темпе (16 мин)	2	Комплек с 4	1,3. 04	
85	Специальные беговые упражнения	1	Комплек с 4	5.04	
86	Бег (18 мин)	1	Комплек с 4	8.04	
87-88	Бег в равномерном темпе (18 мин)	2	Комплек с 4	10,12 04	
89	Спринтерский бег. Бег 30 метров.	1	Комплек с 4	15.04	
90	Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Бег 100 м.	1	Комплек с 4	17.04	
91	Специальные беговые упражнения. Учет бега на 100 метров.	1	Комплек с 4	19.04	
92	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).	1	Комплек с 4	22.04	
93-94	Бег на средние дистанции	2	Комплек с 4	24,26.0 4	
95	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.)	1	Комплек с 4	29.04	
96-97	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)	2	Комплек с 4	10,13.0 5	
98	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	Комплек с 4	15.05	
99-100	Эстафетный бег. Техника поворотного бега.	2	Комплек с 4	17.20.0 5	

