

Ростовская область, Октябрьский район, хутор Киреевка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3
Приказ от 31.08.2022 № 111
_____ А.Д. Цуриков
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

на 2022-2023 учебный год

Основное общее образование: 9а класс

Количество часов: 68

УМК: Физическая культура 8-9 классы Лях В.И., Зданевич А.А.
М., «Просвещение».

Учитель: Мароховская Людмила Васильевна

(ФИО учителя)

(подпись)

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 9 класс.

Личностные результаты освоения программы основного общего образования по ... (название предмета) в ... классе отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности.

1) Гражданское воспитание:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней),
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

2) Патриотическое воспитание:

- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране,

3) Духовно-нравственное воспитание:

- развитие у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
- развитие сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
- содействие формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказание помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных
- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

4) Эстетическое воспитание:

- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;
- популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

- сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества;
- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;
- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

5) Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

6) Трудовое воспитание:

- воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирование умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развитие навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействие профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии
- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

7) Экологическое воспитание:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

8) Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия.

Метапредметные результаты

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Предметные результаты

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9а класс

Основы знаний о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. История возрождения ГТО. *Физическая культура (основные понятия)* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. *Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Легкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения (Спринтерский бег, эстафетный бег ч.б-3*10 м),. Прыжковые упражнения (Прыжок в длину способом «согнув ноги»). Упражнения в метании (метание малого мяча)

Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на средние дистанции. Бег 2000 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (висы, опорный прыжок (согнув ноги*ноги врозь, лазание).

Волейбол

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, передача мяча над собой и через сетку). Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3,6 м от сетки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

Баскетбол

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, от плеча на месте и в движении). Броски мяча (Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в движении после ведения). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча. Остановки, передвижения игрока. Ведение мяча. Штрафной бросок Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 9а класс

Тема	Количество часов	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков	Ценности научного познания Духовно-нравственное воспитание
Легкая атлетика	9	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Кроссовая подготовка	7	Эстетическое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Духовно-нравственное воспитание:
Гимнастика с элементами акробатики	9	Патриотическое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: Трудовое воспитание:
Волейбол	15	Экологическое воспитание Трудовое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

Баскетбол	11	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Футбол	4	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Кроссовая подготовка	5	Экологическое воспитание Трудовое воспитание: Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
Легкая атлетика	8	Физическое воспитание, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия Эстетическое воспитание Трудовое воспитание
Итого	68	

4. Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура» 9а класс

№ п/п	Дата	Тема урока	К-во часов
1 четверть.			
Легкая атлетика (9 часов)			
1	06.09	Инструктаж по ТБ. Низкий старт Бег 60м	1
2	07.09	Эстафетный бег. Финиширование.	1
3	13.09	Бег 60 с низкого старта. Финиширование.	1
4	14.09	Бег 60м на результат.	1
5	20.09	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность	1
6	21.09	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность	1
7	27.09	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность	1
8	28.09	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность(оценка)	1
9	04.10	Прыжок в длину, отталкивание(оценка). Метание мяча.	1
Кроссовая подготовка (7 часов)			
10	05.10	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1
11	11.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1
12	12.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1
13	18.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий..	1
14	19.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег 15 мин	1
15	25.10	Бег по пересеченной местности. Бег 16 мин..	1
16	26.10	Бег по пересеченной местности. Бег 17 мин.	1
2 четверть.			
Гимнастика. (9 часов)			
17	08.11	Инструктаж по ТБ. Кувырки. Стойка на голове и руках.	1
18	09.11	Висы. Строевые упражнения..	1
19	15.11	Висы. Строевые упражнения(оценка).	1
20	16.11	Акробатическая комбинация.	1
21	22.11	Выполнение комбинации упражнений	1

22	23.11	Акробатическая комбинация(оценка)	1
23	29.11	Опорный прыжок. Лазание.	1
24	30.11	Опорный прыжок. Лазание.	1
25	06.12	Опорный прыжок. Лазание.(оценка)	1
Волейбол(15 часов)			
26	07.12	Инструктаж по ТБ. Приемы, передачи, подачи мяча. Учебная игра.	1
27	13.12	Правила игры в волейбол. Учебная игра	1
28	14.12	Прием мяча снизу двумя руками	1
29	20.12	Прием мяча снизу двумя руками	1
30	21.12	Прием мяча снизу двумя руками. (оценка)Учебная игра.	1
31	27.12	Техника нападающего удара.	1
32	28.12	Техника нападающего удара.	1
Зчетверть.			
33	10.01	Технические действия в игре. Нападающий удар. Учебная игра.	1
34	11.01	Технические действия в игре.	1
35	17.01	Передача мяча сверху двумя руками.(оценка)	1
36	18.01	Приемы и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра	1
37	24.01	Нападающий удар. Учебная игра	1
38	25.01	Нападающий удар. Учебная игра	1
39	31.02	Нападающий удар. Учебная игра	1
40	01.02	Нападающий удар. (оценка) Учебная игра	1
Баскетбол(15 часов)			
41	07.02	Инструктаж по ТБ. Передвижения, остановки, ведения и броски	1
42	08.02	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач.	1
43	14.02	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра	1
44	15.02	Передачи в движении. Учебная игра.	1
45	21.02	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
46	22.02	Передачи в движении. Учебная игра.	1
47	28.02	Техника передач в движении.	1
48	01.03	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
49	07.03	Техника штрафного броска. Учебная игра.	1
50	14.03	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
51	15.03	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
Футбол (4 часа)			
52	21.03	Удар и остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра	1
53	22.03	Удар по летящему мячу средней частью подъёма .Учебная игра	1
4 четверть.			
54	04.04	Сочетание изученных приёмов. Учебная игра	1
55	05.04	Оценка игровой деятельности.	1
Кроссовая подготовка(5 часов)			
56	11.04	Преодоление полосы препятствий. Бег 18 мин.	1
57	12.04	Преодоление полосы препятствий. Бег 20 мин.	1
58	18.04	Бег по пересеченной местности.	1
59	19.04	Бег по пересеченной местности.	1

60	25.04	Бег по пересеченной местности. Бег 2000м.	1
Легкая атлетика (8 часов)			
61	26.04	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 60м. Эстафетный бег.	1
62	02.05	Низкий старт 60м. Эстафетный бег	1
63	03.05	Низкий старт 60м. (оценка)Эстафетный бег.	1
64	10.05	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
65	16.05	Метание на дальность. Прыжки в длину с места.	1
66	17.05	Прыжки в длину с места. Метание.(оценка)	1
67	23.05	Прыжки в длину с места(оценка) .Метание	1
68	24.05	Подтягивание.	1

Лист корректировки рабочей программы

Согласно учебному плану основного общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ СОШ №3 на 2022-2023 учебный год рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 9а классе рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2022-2023 учебный год и производственным календарем на 2022, 2023 годы, корректировки не требуется по предмету «Физическая культура» в 9 а классе.

РАССМОТРЕНО
протокол заседания
методического объединения
МБОУ СОШ №3
от 31.08. 2022 № 1
Руководитель ШМО
развивающего цикла
_____ Мароховская Л.В.
подпись ФИО

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Цурикова С.В.
подпись ФИО
_____ 31.08. 2022 _____
дата