**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство общего и профессионального образования Ростовской области‌‌**

**‌****Отдел образования администрации Целинского района‌**​

**МБОУ Кировская СОШ №2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО гуманитарного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Заикина С.Н.  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | СОГЛАСОВАНО  Методический совет  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Зияева Ф.Ж  Протокол №1  от «29» августа 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  И.о.директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дерлыш С.Н  Приказ №99  от «30» августа 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1449663)

**учебного курса «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

​**п.Вороново‌** **2023г‌**​

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 9 класса составлена на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и программы курса физической культуры для учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений: В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

Программа рассчитана на 2 ч в неделю (67 ч).

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий в себя:

1. Учебник В. И. Лях Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014.
2. В. И. Лях Рабочие программы 8-9 класс. – М.:Просвещение,2013.
3. Авторской программы В.И.Ляха, М.Я. Виленского «Физическая культура 5-9 кл.» : прогр. / сост. В.И.Лях, М.Я. Виленский М.: Просвещение, 2014;

**Цель:**

изучения предмета «Физическая культура» 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.

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся средней школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**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.
* 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.
* 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.
* 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.

1. **Содержание учебного предмета, курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание предмета** | **Основные виды учебной деятельности** | **Формы организации учебных занятий** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика (16часов)** | | |
| **Темы:**  1.Бег: высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м., бег 2000 м, бег 3000м; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.  2.Броски набивного мяча (2кг): двумя руками из-за головы, от груди, снизу- вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.  3юМетание малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  4.Прыжки: в длину с 7-9 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  5.Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и многоскоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега; подвижные игры, полоса препятствий. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. | **Описывать**  технику беговых упражнений.  **Выявлять х**арактерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Осваивать** универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. | урок |
| **Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (6 часов)** | | |
| **Темы:**  *1.Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь. Построение и перестроение на месте и в движении; передвижении строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.  *2.Акробатические упражнения:*  кувырок вперед в группировке в стойки на лопатках, из упора присев стойка на руках и голове; 2 кувырка слитно; мальчики.  «мост» из положения стоя; кувырок назад в полушпагат; девочки.  *3.Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Физкультурно-оздоровительная деятельность. |
| ***Раздел* 3. Спортивные игры – баскетбол (18 часов), волейбол (14 часов)** | | |
| **Темы:**  1.Баскетбол (18 часов): специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); передача мяча при встречном движении; передача мяча двумя руками с отскока от пола; одной рукой снизу ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой.  2.Волейбол (14 часов): 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.Права и обязанности игроков, предупреждение травматизма при игре в волейбол; техника передачи мяча сверху и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Т | **Различать** упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).  **Характеризовать** показатели физического развития.  **Характеризовать** показатели физической подготовки.  **Выявлять** характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. | Двигательная деятельность. |
| **Раздел 4. Кроссовая подготовка ( 13 часов)** | | |
| **Темы:**  1.Вводный инструктаж по технике безопасности.  Равномерный бег 10 мин. ОРУ.  Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости.  2. Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.  Развитие выносливости.  3. Равномерный бег 1000 м., на результат. Развитие выносливости. | **Моделировать** технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  **Принимать** адекватные решения в условиях игровой деятельности. **Осваивать** универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Двигательная деятельность. |

1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **Дата проведения** | |
| **план** | **факт** |
| 1 | Основы знаний. Т/Б на уроках л/а. Тесты. | 1 | 02.09 |  |
| 2 | Высокий старт. Старт с опорой на одну руку. Бег 30м. | 1 | 06.09 |  |
| 3 | Высокий, низкий старт. Бег по дистанции. Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки. Развитие скоростных возможностей | 1 | 09.09 |  |
| 4 | Старт с опорой на одну руку. Бег 60 м. Эстафетный бег. | 1 | 13.09 |  |
| 5 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. Прыжок в длину. | 1 | 16.09 |  |
| 6 | Метание мяча на дальность и на заданное расстояние. | 1 | 20.09 |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Тестирование прыжок в длину с места. Бег 300 м. | 1 | 23.09 |  |
| 8 | Прыжок в длину. Бег 500 м. | 1 | 27.09 |  |
| 9 | Бег 1000 м. | 1 | 30.09 |  |
| 10 | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.  Развитие выносливости | 1 | 04.10 |  |
| 11 | Равномерный бег 12 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. ОРУ.  Развитие выносливости | 1 | 07.10 |  |
| 12 | Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости | 1 | 11.10 |  |
| 13 | Равномерный бег 14 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости | 1 | 14.10 |  |
| 14 | Равномерный бег 1000 м. Развитие выносливости | 1 | 18.10 |  |
| 15 | Равномерный бег 1000 м., на результат. Развитие выносливости | 1 | 21.10 |  |
| 16 | Равномерный бег 1000 м., на результат. Развитие выносливости | 1 | 25.10 |  |
| 17 | Т/б на уроках гимнастики. Основы знаний. Акробатика. Прыжки через скакалку. | 1 | 28.10 |  |
| 18 | Акробатика. Кувырок вперёд, назад. Стойка на голове Упражнения на гибкость. Эстафеты. | 1 | 8.11 |  |
| 19 | Кувырки вперед, назад. Длинный кувырок с разбега | 1 | 11.11 |  |
| 20 | Комбинация из освоенных элементов. | 1 | 15.11 |  |
| 21 | Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Подтягивание на высокой (м), низкой (д) перекладине. | 1 | 18.11 |  |
| 22 | Подтягивание на высокой (м0, низкой (д) перекладине. Подъем переворотом. | 1 | 22.11 |  |
| 23 | Т/б на уроках. Ведение мяча. Передача мяча двумя руками | 1 | 25.11 |  |
| 24 | Ведение мяча. Передача мяча одной рукой. Бросок мяча одной рукой. | 1 | 29.11 |  |
| 25 | Ведение, передачи, перехват. Учебная игра. | 1 | 02.12 |  |
| 26 | Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол. | 1 | 06.12 |  |
| 27 | Ведение, передачи, бросок мяча. Игра мини-баскетбол. | 1 | 09.12 |  |
| 28 | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 13.12 |  |
| 29 | Ведение мяча. Передачи мяча. Бросок мяча одной рукой. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 16.12 |  |
| 30 | Сочетание приемов передвижений и остановок, передач, ведения и бросков. | 1 | 20.12 |  |
| 31 | Игра мини-баскетбол 3\*3 | 1 | 23.12 |  |
| 32 | Ведение мяча | 1 | 27.12 |  |
| 33 | Накрывание мяча | 1 | 10.01 |  |
| 34 | Вырывание мяча. Личная защита. | 1 | 13.01 |  |
| 35 | Бросок мяча | 1 | 17.01 |  |
| 36 | Перехват мяча | 1 | 20.01 |  |
| 37 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 | 24.01 |  |
| 38 | Штрафной бросок | 1 | 27.01 |  |
| 39 | Взаимодействие игроков | 1 | 31.01 |  |
| 40 | Сочетание приемов ведения, передачи, броска | 1 | 03.02 |  |
| 41 | Т/б на уроках в спортзале (спортивные игры). Совершенствовать технику передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены. | 1 | 07.02 |  |
| 42 | Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками у стены, партнёру | 1 | 10.02 |  |
| 43 | Совершенствование техники передачи мяча двумя руками сверху и снизу через сетку. Учебная игра. | 1 | 14.02 |  |
| 44 | Передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах через сетку. Учебная игра. | 1 | 17.02 |  |
| 45 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Учебная игра с заданиями. | 1 | 21.02 |  |
| 46 | Передачи мяча. Нижняя прямая подача мяча. Учебная игра. | 1 | 28.02 |  |
| 47 | Передача мяча в прыжке. Подача мяча. Учебная игра волейбол. | 1 | 03.03 |  |
| 48 | Подача мяча. Учебная игра. | 1 | 07.03 |  |
| 49 | Передача, подачи мяча. Учебная игра. | 1 | 10.03 |  |
| 50 | Передачи мяча над собой. Через сетку в парах. Учебная игра волейбол. | 1 | 14.03 |  |
| 51 | Передачи мяча. Нападающий удар. Стойки игрока. Учебная игра. | 1 | 17.03 |  |
| 52 | Передача мяча двумя руками. Учебная игра. | 1 | 21.03 |  |
| 53 | Передачи мяча, подачи. Учебная игра. | 1 | 24.03 |  |
| 54 | Учебная игра в пионербол с элементами волейбола. | 1 | 04.04 |  |
| 55 | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий | 1 | 07.04 |  |
| 56 | Бег 12-14 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры | 1 | 11.04 |  |
| 57 | Бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры | 1 | 14.04 |  |
| 58 | Инструктаж по ТБ. Бег 15 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. СБУ | 1 | 18.04 |  |
| 59 | Бег 16 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. СБУ | 1 | 21.04 |  |
| 60 | Бег 17 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. СБУ | 1 | 25.04 |  |
| 61 | Бег 17 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. СБУ | 1 | 28.04 |  |
| 62 | Бег 18 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры | 1 | 02.05 |  |
| 63 | Бег 18 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры | 1 | 05.05 |  |
| 64 | Бег 19 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Учет: прыжки со скакалкой | 1 | 12.05 |  |
| 65 | Бег 19 мин. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Учет: прыжки со скакалкой | 1 | 16.05 |  |
| 66 | Бег 2000 м. Тренировка. Спортивные игры | 1 | 19.05 |  |
| 67 | Бег 2000 м. на результат. Спортивные игры | 1 | 23.05 |  |