

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа с. Брут"
Правобережного района Республики Северная Осетия - Алания**

РАССМОТРЕНО

зам. директора по УВР

 Ривоненко Н.У.
31 августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

учитель : Ривоненко Н.У.

.с. Брут 2023

1. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования на основе примерной комплексной программы по физической культуре (Программа образовательного учреждения. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов /составитель: В.И. Лях, А. А. Зданевич. - М: Просвещение 2009г)

Изучение физической культуры на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих **целей**:

- 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;
- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Задачи

В соответствии с целью образовательной области формируются задачи учебного предмета:

- создание представлений об индивидуальных особенностях, адаптационных свойств организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;

- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью;
- гармонизация физической и духовной сфер, сформирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- формирование навыков и умений использовать физическую культуру как средство воспитания подрастающего поколения, укрепления будущей семьи и утверждения здорового образа жизни.

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом, используемым в соответствии с образовательной программой учреждения и утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 24.12.2010 № 2080:

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы.
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Учебники:

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Лях, А.А. Зданевич; рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часов (34 учебные недели, 2 часа в неделю), в т. ч. 18 часов для проведения зачетов и тестов

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Оценка «5»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. Чётко, 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 условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором 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.

Оценка «2»

За выполнение, в котором движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Критерии и нормы оценки уровня физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

2. Требования к уровню физической подготовленности учащихся

В результате изучения физической культуры ученик должен
знать:

- особенности развития избранного вида спорта;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
 - организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

**3. Календарно-тематическое планирование по физической культуре
в 9 классе на 2023 – 2024 учебный год.**

№ УРОКА П/П	ТЕМА УРОКА	ЧАСЫ УЧЕБНОГ О ВРЕМЕНИ	ДАТА ПО ПЛАНУ	ДАТА ПО ФАКТУ	Д/З
І. Четверть. Легкая атлетика—10 часов, кроссовая подготовка- 4часа, игры – п/и - 2 часа					
1.	Вводный инструктаж по мерам безопасности на уроках легкой атлетики	1	06.09.23		Составить комплекс утренней гимнастики
2.	Совершенствование низкого старта с ускорением до 30 м. Бег 60 м	1	11.09.23		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
3.	Совершенствование низкого старта с ускорением до 30 м. Бег 60 м	1	13.09.23		Отжимание
4.	Зачет – бег 60 м	1	18.09.23		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
5.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча Инструктаж по ТБ	1	20.09.23		Корректирующие упражнения
6.	Совершенствование: прыжка в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча	1	25.09.23		Корректирующие упражнения
7.	Зачет - прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	27.09.23		Отжимание
8.	Зачет - метание малого мяча	1	02.10.23		Комплекс ОРУ
9.	Совершенствование: кросс до 15 мин	1	04.10.23		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
10.	Совершенствование: кросс до 15 мин	1	09.10.23		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.

11.	Совершенствование: кросс до 15 мин	1	11.10.23		Составить комплекс ОРУ
12.	Зачет - бег на 1500м, 2000 м	1	16.10.23		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
13.	Совершенствование эстафетного бега	1	18.10.23		Упражнения для развития мышц плечевого пояса
14.	Совершенствование эстафетного бега	1	23.10.23		Упражнения для развития мышц плечевого пояса
15.	Подвижная игра – Лапта, футбол	1	25.10.23		Знать правила игры
16.	Подвижная игра – Лапта, футбол	1	08.11.23		Знать правила игры
II. Четверть. Гимнастика с элементами акробатики—16 часов					
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	13.11.23		Корректирующие упражнения.
18.	Обучение кувырку вперед	1	15.11.23		Корректирующие упражнения.
19.	Совершенствование кувырка вперед	1	20.11.23		Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
20.	Совершенствование кувырка вперед	1	22.11.23		Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
21.	Обучение длинному кувырку вперед	1	27.11.23		Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
22.	Совершенствование длинному кувырку вперед	1	29.11.23		Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
23.	Обучение стойки на голове и руках с помощью	1	04.11.23		Комплекс 2
24.	Совершенствование стойки на голове и руках с помощью	1	06.11.23		Комплекс 2
25.	Совершенствование стойки на голове и руках с помощью	1	11.12.23		Отжимание

26.	Обучение кувырку вперёд, перекач назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1	13.12.23		Подтягивание
27.	Повторение кувырок вперёд, перекач назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)	1	18.12.23		Комплекс ОРУ
28.	Совершенствование стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1	20.12.23		Комплекс ОРУ
29.	Совершенствование стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1	25.12.23		Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
30.	Опорный прыжок способом согнув ноги	1	27.12.23		Подтягивание
31.	Совершенствование. Опорный прыжок способом согнув ноги	1	10.01.24		Прыжки со скакалкой
32.	Совершенствование. Опорный прыжок способом согнув ноги	1	15.01.24		Подтягивание
III. Четверть. Спортивные игры—20 часов					
33.	Баскетбол. Повторение приемов передвижений, остановок, стойки, поворотов игрока. Инструктаж по ТБ	1	17.01.24		Знать правила игры
34.	Совершенствование передач мяча разными способами в движении	1	22.01.24		Знать правила игры
35.	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении	1	24.01.24		Жесты судьи

36.	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	1	29.01.24		Жесты судьи
37.	Бросок одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча	1	31.01.24		Отжимание
38.	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке	1	05.02.24		Подтягивание
39.	Зачет — бросок одной и двумя руками в прыжке	1	07.02.24		Упражнения для развития мышц плечевого пояса
40.	Обучение взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1	12.02.24		Комплекс ОРУ
41.	Совершенствование взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон»	1	14.02.24		Комплекс ОРУ
42.	Совершенствование нападения быстрым прорывом (3:2) Учебная игра	1	19.02.24		Знать правила игры
43.	Волейбол. Повторение стойки и передвижения игрока. Инструктаж по ТБ	1	21.02.24		Знать правила игры
44.	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	26.02.24		Знать правила игры
45.	Обучение передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку	1	28.02.24		Жесты судьи

46.	Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах Отбивание мяча кулаком через сетку	1	04.03.24		Жесты судьи
47.	Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах	1	06.03.24		Отжимание
48.	Повторение нижней прямой подачи, прием подачи. Игра	1	11.03.24		Подтягивание
49.	Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи. Зачет.	1	13.03.24		Отжимание
50.	Совершенствование верхней передачи в парах через сетку. Зачет	1	18.03.24		Комплекс ОРУ
51.	Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания партнером	1	20.03.24		Упражнения для развития мышц плечевого пояса
52.	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания партнером. Учебная игра.	1	01.04.24		Упражнения для развития мышц плечевого пояса
IV. Четверть. Легкая атлетика—10 часа, кроссовая подготовка – 4 часов, НРК – 2 часа.					
53.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	03.04.24		Комплекс 1

54.	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	08.04.24		Отжимание
55.	Зачет - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	10.04.24		Подтягивание
56.	Совершенствование кроссовой подготовки	1	15.04.24		Отжимание
57.	Совершенствование кроссовой подготовки	1	17.04.24		Комплекс ОРУ
58.	Совершенствование кроссовой подготовки	1	22.04.24		Прыжки со скакалкой
59.	Совершенствование бега 1500м, 2000м Метание малого мяча	1	24.04.24		Прыжки со скакалкой
60.	Совершенствование бега на короткие дистанции с высокого старта	1	29.04.24		Отжимание
61.	Совершенствование бега на 60 м	1	06.05.24		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
62.	Зачет - бег 60 м	1	08.05.24		Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.
63.	Зачет - метание малого мяча	1	13.05.24		Упражнения для развития мышц плечевого пояса
64.	Совершенствование: челночный бег 3х10м	1	15.05.24		Прыжки со скакалкой
65.	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»	1	20.05.24		Комплекс ОРУ
66.	Зачет - прыжок в длину способом «согнув ноги»	1	20.05.24		Комплекс ОРУ
67.	Национальные игры осетин	1	22.05.24		Упражнения для развития мышц

					плечевого пояса
68.	Национальные игры осетин	1	22.05.24		Упражнения для развития мышц плечевого пояса

4. Содержание Рабочей программы

Легкая атлетика и кроссовая подготовка — 28 часов

Низкий старт. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Кроссовая подготовка. Бег 2000м, 1500м. Челночный бег 3х10м. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Русская лапта».

Основная цель — совершенствование скоростных качеств; развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину
- в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики—16 часов

Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью. Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д). Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках

Основная цель — совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимания, трудолюбия.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- выполнять построения и перестроения
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)

- самостоятельно выполнять упражнения на развитие координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Подвижные спортивные игры, игры – п/и -4 часа

Основная цель - Давать выход запасам энергии ребенка. Развитие координации движений. Повысить положительный настрой и укрепить психоэмоциональное здоровье. Развитие навыков общения. Умение оценивать ситуацию и делать соответствующие выводы. Развивать быстроту реакции. Игры подвижные: методика Любая игра направлена на решение задач по развитию и оздоровлению детей. Основными задачами игр, в том числе и подвижных игр на свежем воздухе являются. Образовательные. Эта цель достигается созданием процесса.

НРК – 2 часа

Основная цель

- Воспитание эстетического вкуса через культуру своего народа, культуру людей других национальностей, проживающих на территории Республики Северная Осетия - Алания, чувства патриотизма;
- Формирование у детей культуры межнационального общения через осознание уникальности национальных ценностей, определение места нации в мировом сообществе;
- Всестороннее развитие каждого ребёнка на основе его индивидуальных возможностей и способностей;
- Обучение в зоне ближайшего развития (разный уровень развития детей предусматривает разную меру трудности заданий, а соответственно помощи и взаимопомощи);
- Включение национально- регионального компонента призвано обогатить образовательный процесс, воспитать чувства любви и уважения к культуре своего народа, национальной среде, развивать творческие способности учащихся.
-

Спортивные игры—20 часов

Баскетбол—10 часов. Волейбол—10 часов.

Основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

- В результате изучения темы ученик должен уметь:
- Играть в игры
 - Осуществлять судейство

5. Формы и средства контроля.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

Список зачетов и тестов

1. Зачет – бег 60 м
2. Зачет - прыжок в длину способом «согнув ноги»
3. Зачет — метание малого мяча
4. Зачет — бег на 1500м, 2000 м
5. Зачет — прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
6. Тестирование — подтягивание в висе.
7. Тестирование — сгибание и разгибание рук в упоре лежа
8. Зачет — бросок одной и двумя руками в прыжке
9. Зачет — взаимодействие двух игроков
10. Зачет — передачи мяча над собой во встречных колоннах
11. Зачет — нижняя прямая подача
12. Зачет - верхняя передача мяча в парах через сетку
13. Зачет — прямой нападающий удар после подбрасывания партнером
14. Зачет — прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
15. Зачет — бег 60 м
16. Зачет — метание малого мяча

17. Зачет — бег 1500м, 2000м

18. Зачет — прыжок в длину способом «согнув ноги»

6. Перечень учебно – методических средств обучения.

1. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 192 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001. – 480 с.

5. Шестернинов Е.Е., Арцев М.Н. Методические рекомендации по разработке авторских учебных программ // Практика административной работы, 2003. - № 5. – С. 3 – 11.