

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска
«Открытая (сменная) школа № 4»

Рассмотрено
на заседании ШМО
естественно-математ. цикла
МБОУ ОСШ №4
руководитель ШМО
_____ А.И.Филин
протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

Согласовано
зам директора по УВР
_____ М.А. Киселёва
«30» августа 2024г.

Утверждаю
директор МБОУ ОСШ № 4
_____ В.Н. Мусаткин

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

9

(0,5 часа в неделю)

Разработана
учителем
МБОУ ОСШ № 4
Коваленко Л.Б.

Ульяновск, 2024

Аннотация

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 9 класса очно-заочного обучения составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом Федеральной рабочей программы основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура», а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в рабочей программе воспитания.

Исходный документ для составления настоящей рабочей программы: Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2021.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (17 аудиторных часов за учебный год / 0,5 часа в неделю + 85 часов на самостоятельное изучение предмета).

В связи с отсутствием материально-технической базы преподавание учебного предмета «физическая культура» ведется на теоретическом уровне. В связи с этим, количество часов на изучение каждой из тем выделялось из методического решения учителя.

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в

чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

К концу обучения обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся образовательной организации;

- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

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.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Лёгкая атлетика.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры.

Футбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование

(0,5 часа в неделю)

№ п.п.	Тема	Кол-во часов	Кол-во часов на самостоятельное изучение
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	8	36
	Зачёт № 1. Знания о физической культуре		
2	Раздел 2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8	36
	Зачёт № 2. Базовые виды спорта школьной программы		
3	Раздел 3 Физическое совершенствование	1	13
	<i>Всего</i>	17	85
	<i>Итого</i>		102

Календарно - тематическое планирование

9 класс (0,5 ч./неделю)

	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	план	факт			
1/ 1			Раздел 1. Знания о физической культуре Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах	8 ч. 1	&8
2/ 1			Совершенствование физических способностей	1	&9
3/ 1			Адаптивная физическая культура	1	&10
4/ 1			Профессионально-прикладная подготовка	1	&11
5/ 1			История возникновения и развития физической культурой	1	&12
6/ 1			Олимпийское движение в России	1	&13
7/ 1			Олимпиады современности	1	&14
8/ 1			<u>Зачет № 1</u> «Знания о физической культуре»	1	
9/ 2			Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности Футбол: тактика игры	8 ч. 1	&17
10 /2			Волейбол: тактика игры	1	&18
11 /2			Гимнастика	1	&19
12 /2			Легкая атлетика	1	&20
13 /2			Лыжная подготовка	1	&21

14 /2		Элементы единоборств	1	&22
15 /2		Плавание	1	&23
16 /2		<u>Зачет № 2</u> «Базовые виды спорта школьной программы»	1	
17 /3		Раздел 3. Физическое совершенствование	1 ч.	&30-35

Темы для самостоятельного изучения предмета

№	Кол-во часов	Темы
Раздел 1. Знания о физической культуре	36	
	6	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах
	4	Совершенствование физических способностей
	4	Адаптивная физическая культура
	4	Профессионально-прикладная физическая подготовка
	5	История возникновения и развития физической культурой
	5	Физическая культура и олимпийское движение в России
	4	Олимпиады современности: странички истории
	4	Знания о физической культуре
Раздел 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	36	
	4	Футбол: тактика игры
	5	Волейбол: тактика игры
	4	Гимнастика
	4	Легкая атлетика
	5	Лыжная подготовка
	4	Элементы единоборств
	5	Плавание
	5	Базовые виды спорта школьной программы
Раздел 3. Физическое совершенствование	13	
	2	Утренняя гимнастика

1	Выбор вида спорта
1	Тренировку начинаем с разминки
1	Повышение физической подготовленности
1	Коньки
1	Хоккей
1	Бадминтон
1	Атлетическая гимнастика
1	Роликовые коньки
2	После тренировки
1	Ваш домашний стадион
Итого	85

**Лист корректировки рабочей программы по физической культуре для 9 класса
Учителя Коваленко Л. Б.**

№	Название раздела	Название темы	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Протокол ШМО о рассмотрении корректировки
1.					

Рабочая программа скорректирована «__» _____ 201__ г.

подпись

расшифровка подписи

