

Одобрено педагогическим советом  
МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
27 августа 2020 г. , протокол № 1

 УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 76-от от 27.08.2020  
Директор МБОУ СОШ №30 г. Пензы  
А.А. Долов

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №30 г. Пензы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**

**«Физическая культура»**

**9 класс**

**(ФГОС ООО)**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса разработана в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования (ФГОС ООО) МБОУ СОШ № 30 г. Пензы.

**Количество часов** за год – 99, в неделю – 3 часа

### **Планируемые результаты**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная Рабочая программа для 5-9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

*В области познавательной культуры:*

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 организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

*В области нравственной культуры:*

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

*В области трудовой культуры:*

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

*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;

умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

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;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

*В области нравственной культуры:*

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости;

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.

*В области трудовой культуры:*

добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

*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.**

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.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

#### *В области познавательной культуры:*

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.

#### *В области нравственной культуры:*

способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### *В области трудовой культуры:*

способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

#### *В области эстетической культуры:*

способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### *В области коммуникативной культуры:*

способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

*В области физической культуры:*

способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Планируемые результаты, заявленные образовательной программой «Физическая культура» по блокам содержания**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- 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, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1. Физическая культура как область знаний.

**1.1.История и современное развитие физической культуры.** Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Олимпийское движение в России. Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых

упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.

#### **Естественные основы.**

### **1.2 Современное представление о физической культуре. (основные понятия). Социально-психологические основы.**

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**1.3 Физическая культура человека.** Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

#### **2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

##### **2.1 Организация и проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями.**

Организация досуга средствами физической культуры. Самостраховка при выполнении упражнений. Оказание первой помощи при травмах.

##### **2.2 Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **3. Физическое совершенствование.**

##### **3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

##### **3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность.**

###### ***Спортивные игры.***

###### ***Волейбол***

Передача мяча сверху двумя руками через сетку; прием мяча снизу двумя руками после перемещения вперед; нижняя прямая подача с расстояния 4-6 м от сетки; учебная игра.

###### ***Баскетбол***

Поворот на месте; ведение мяча с изменением направления и скорости; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча в движении после ловли; учебная игра.

###### ***Гимнастика с элементами акробатики.***

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости.

*Строевые упражнения*- выполнение команд: «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!».

*Упражнения в равновесии* (на бревне) – пробежка; прыжки на одной ноге; расхождение при встрече.

*Висы и упоры* – мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок; девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.

*Акробатика* – мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами; девочки: кувырок назад в полушпагат.

*Опорные прыжки* – мальчики: прыжок согнув ноги ( козел в ширину, высота 110-115 см); девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 105-110 см).

*Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.*

*Ритмическая гимнастики.*

*Развитие двигательных качеств- быстроты, выносливости, скоростно-силовых, гибкости.*

#### ***Легкоатлетические упражнения.***

Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности во время занятий.

Бег с переменной скоростью 2000 м. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - движение рук и ног в полете. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» -переход планки и уход от планки. Метание малого мяча на дальность с разбега, в цель из положения лежа. Преодоление небольших вертикальных (с опорой на одну ногу) и горизонтальных препятствий.

*Развитие двигательных качеств – быстроты, выносливости, скоростно-силовых.*

#### ***Лыжная подготовка.***

Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3,5 км.

*Развитие двигательных качеств – выносливости.*

### **3.3 Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

### **Распределение учебного времени на виды программного материала на год**

<i>№</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18
3.	Легкая атлетика	33
4.	Спортивные игры	27
5.	Лыжная подготовка	21
6.	Общеразвивающие упражнения	В процессе урока
	Всего часов	99

### **Основное содержание программного материала.**

<b>№</b>	<b>Название раздела,</b>	<b>Количество</b>	<b>Содержание темы</b>
----------	--------------------------	-------------------	------------------------



п/п	темы	часов	
1.	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока	Значение физической культуры для всестороннего развития личности. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений, страховки товарища во время выполнения упражнений. Вред алкоголя, никотина и других наркотических веществ. Первая помощь при травмах.
2.	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p><i>Строевые упражнения</i>- команда «Прямо!»; повороты в движении направо, налево.</p> <p><i>Лазанье</i> по канату на скорость (мальчики).</p> <p><i>Упражнения в равновесии</i> (на бревне)- шаги польки; ходьба со взмахом ног; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.</p> <p><i>Висы и упоры</i>- мальчики: из виса на подколениках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад и сед ноги врозь; подъем завесом вне;</p> <p><i>девочки</i>: из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев; из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на о верхнюю жердь; вис лежа на нижней жерди, сед боком на нижней жерди, соскок.</p> <p><i>Акробатика</i> – мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад; длинный кувырок; стойка на голове и руках; девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад.</p> <p><i>Опорные прыжки</i> – мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115 см.); девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см.) <i>Упражнения с гантелями, эспандерами, на тренажерах.</i></p> <p><i>Ритмическая гимнастика.</i></p> <p><i>Элементы единоборства</i> (мальчики) – приемы борьбы за выгодное положение, борьба за предмет; подвижные игры с элементами единоборства.</p>
3.	Легкая атлетика	33	Старт из положения лежа. Бег с переменной скоростью до 3 км. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивания», в длину способом «согнув ноги»- подбор индивидуального разбега. Метание малого мяча по движущейся цели. Преодоление небольших вертикальных (без опоры) и горизонтальных препятствий.
4.	Спортивные игры	27	<i>Баскетбол</i> – штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча на месте, при встречном движении и отскоком от пола; игра в защите, опека игрока. Учебная игра.

			<i>Волейбол</i> –чередование способов перемещения (лицом, боком, спиной вперед); передачи мяча над собой.; отбивание мяча кулаком через сетку; нижняя прямая подача из-за лицевой линии; прием подачи. Учебная игра.
5.	Лыжная подготовка	21	Одновременный одношажный ход – стартовый вариант. Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Прохождение дистанции до 4 км. Игры: «как по часам», «Гонка с выбыванием», «Биатлон» и др.
6.	Общеразвивающие упражнения	В содержании соответствующих разделов программы	Упражнения на развитие основных физических качеств - ловкости, быстроты движений, скоростно-силовых, выносливости, гибкости и силы.