

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 9»

Артемовского городского округа

Рассмотрено

на заседании МО учителей-
предметников

Протокол от «27» августа 2021 г. № 1

Руководитель методического
объединения


подпись

Л.В. Лютова
расшифровка подписи

Согласовано

зам. директора по УВР


подпись

Л.В. Лютова
расшифровка подписи

«27» августа 2021 г.

Утверждаю

директор МБОУ СОШ № 9


подпись

С.В. Ходова
расшифровка подписи

Приказ

от «28» августа 2021 г. № 60



**Рабочая программа основного общего образования
по физической культуре для 9 класса**

Составитель: учитель

физической культуры МБОУ СОШ № 9

высшей квалификационной категории

Канлоева Н.И.

Артемовский городской округ

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры на базовом уровне

Выпускник научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

- *самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;*
- *выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;*

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Тематическое планирование составлено с учетом рабочей программы воспитания. Для практической реализации рабочей программы воспитания используется следующий потенциал урока:

- установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагога, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с педагогами и другими обучающимися, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Содержание учебного предмета

1. Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1.1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказов Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067) (в редакции от 10.06.2019), от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 1 февраля 2011 г. № 19644) (в редакции от 11.12.2020), Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте РФ 18.12.2020 г. № 61573).

1.2. Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ № 9 (с изменениями и дополнениями).

2. Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
I часть «Знания о физической культуре»	12	11	1
Глава 1. Туристические походы как форма активного отдыха.	3	3	
Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни.	3	3	
Глава 3. Правила проведения банных процедур.	2	2	
Глава 4. Оказание первой помощи во время занятий физ. упражнениями и активного отдыха.	4	3	1
II часть «Способы самостоятельной деятельности»	12	11	1
Глава 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	3	3	
Глава 2. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.	4	4	
Глава 3. Измерение функциональных резервов организма.	5	4	1
III часть «Физическое совершенствование»	9	8	1
Глава 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4	4	
Глава 2. Спортивно оздоровительная деятельность.	5	4	1

Всего	33	30	3
--------------	-----------	-----------	----------

3. Программой предусмотрено проведение проверочных работ - 3 (тестирование).

4. Преподавание курса ориентировано на использование **учебника**:

Матвеев А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций /
А.П.Матвеев - 9-е изд.- М.: Просвещение, 2020.- 160с.: ил.

Тематическое планирование по физической культуре для 9 (очно-заочного) класса.

№	Наименование раздела (главы) программы.	Тема урока.	Кол-во час.	Домашнее задание.
1	Часть I. Знания о физической культуре. 12 час. Глава 1.Туристские походы как форма активного отдыха 3 ч.	Организация и проведение пеших туристских походов.	1	Теория, стр.38-49.
2		Снаряжение участников туристских походов.	1	Вопр.1-3, стр.44
3		Соблюдение мер безопасности во время туристских походов. Правила обращения с огнём.	1	Вопр. 4-6, стр.44.
4	Глава 2. Здоровье и здоровый образ жизни 3 ч.	Здоровье - самая большая ценность человека.	1	Теория. Вопр.1, стр.50.
5		Рациональное питание.	1	Вопр. 2, стр.50.
6		Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	1	Вопр.3, стр.50.
7	Глава 3. Правила проведения банных процедур 2 ч.	История возникновения бань. Бани как средство для восстановления организма после нагрузок.	1	Теория, стр.50-54.
8		Правила поведения банных процедур.	1	Вопр.1-3, стр.54.
9	Глава 4. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха 4 ч.	Виды травм, которые могут возникнуть во время занятий физическими упражнениями.	1	Теория, стр.54-57. Вопр.1-2.
10		Общие правила оказания первой помощи.	1	Задания 3-4,стр.57.
11		Тренировочные упражнения на знание оказания первой помощи.	1	Отработка навыков.
12		Тест «Знания о физической культуре».	1	Не задано
13	Часть II. Способы самостоятельной деятельности. 12 час. Глава 1.Профессионально-прикладная физическая подготовка 3 ч.	Для чего необходима физическая подготовка.	1	Теория, стр.58-61.
14		Виды трудовой деятельности.	1	Вопр.1-2, стр.60-61.
15		Задачи профессионально-прикладной физической подготовки.	1	Задание 3, стр.61.

16	Глава 2. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой 4 ч.	Упражнения для общей выносливости и гибкости.	1	Отработка навыков.
17		Упражнения для развития статической выносливости.	1	Тренировочные упражнения комплекса.
18		Упражнения для развития быстроты и простой реакции.	1	Отработка навыков.
19		Упражнения для развития устойчивости к выполнению работ в вынужденных позах и для развития дыхательного аппарата.	1	Выполнение упражнений.
20	Глава 3. Измерение функциональных резервов организма 5 ч.	Резервные возможности организма.	1	Теория, стр.68-71.
21		Оценивание резервных возможностей организма с помощью функциональных проб.	1	Вопр. 1-2, стр.72.
22		Проба с задержкой дыхания на вдохе и выдохе.	1	Зад-я 3-4, стр.72
23		Проба с выполнением физической нагрузки.	1	Тренировочные упражнения.
24		Тест «Способы самостоятельной деятельности».	1	Не задано
25	Часть III. Физическое совершенствование 9 час.	Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером.	1	Теория, стр.74-79.
26		Комплекс упражнений при ожирении.	1	Стр.79, вопр.1-2.
27	Глава 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность 4 ч.	Гимнастика для глаз.	1	Отработка навыков выполнения.
28		Упражнения для профилактики неврозов.	1	Тренировочные упражнения.
29	Глава 2. Спортивно-оздоровительная деятельность 5 час.	Гимнастика с основами акробатики.	1	Теория, стр.80-156.
30		Лёгкая атлетика.	1	Стр.156, вопр.1-6.
31		Правила проведения спортивных соревнований по лёгкой атлетике. Беговые и технические дисциплины. Лыжные гонки.	1	Стр.156, вопр.7-13.
32		Спортивные игры. Баскетбол. Футбол. Волейбол.	1	Учебная игра с заданием.
33		Тест «Физическое совершенствование».	1	Не задано