

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Моген-Буренская средняя общеобразовательная школа с.Кызыл-Хая
муниципального района «Монгун-Тайгинский кожуун Республики Тыва»**

РАССМОТРЕНО

Школьным методическим
объединением

Руководитель

Аракчаа А.Н.
Протокол № 3 от 31.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директор по УВР

Ор. Дамбаевна
01 «сентябрь» 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Р.С. Чолбур
Приказ № 1 от 01.09 2023 г.



ПРИНЯТО

Педагогическим советом школы

Протокол № 3 от 01.09 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
9-х классов
на 2023-2024 учебный год
составлена на основе ФГОС
основного общего образования**

Кызыл-Хая

2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании:

- 1) Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4
- 2) Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (далее- ФГОС основного общего образования);
- 3) Приказом Министерства просвещения от 31.05.2021 №286 и №287 (О новых ФГОС начального и основного общего образования);
- 4) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программ- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- 5) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (в редакции от 13.03.2021 г.);
- 6) Перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которое допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 №699;
- 7) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрирован 20.04.2021 №63180);
- 8) Санитарные правила и нормы (СанПин 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28» (Зарегистрирован 18.02.2020 №61573);
- 9) Санитарные правила и нормы (СанПин 3.1/2.4.3598-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условия распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 №16 (Зарегистрирован 29.03.2021 №62900)(с изменениями, внесенными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 №10);
- 10) Санитарные правила и нормы (СанПин 1.2.3685-21) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (стр 364-402);

- 11) Закон Республики Тыва от 21 июня 2014г. №2562 ВХ-I «Об образовании в Республике Тыва»
- 12) Постановление Правительства Республики Тыва от 12.02.2019 г. №73 «Об утверждении Концепции одуховно-нравственного развития и воспитания и развития детей и молодежи Республики Тыва до 2025 года»;
- 13) Приказа Министерства образования и науки Республики Тыва от 23.06.2021 г. №802-д «О формировании примерного календарного учебного графика образовательных организаций Республики Тыва, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022-2023 учебном году».
- 14) Уставом МБОУ Моген-Буренская СОШ с. Кызыл-Хая;
- 15) Учебный план основных 5-9 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Моген-Буренская средняя общеобразовательная школа с. Кызыл-Хая муниципального района «Монгун-Тайгинский кожуун Республики Тыва» на 2022-2023 учебный год

Общая характеристика учебного предмета

В программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой). *Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 9 класса составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях и А.А. Зданевич.)

При этом вид данного материала (*лыжная подготовка*) заменена разделом «*кроссовая подготовка*», на изучение раздела спортивные игры добавлено __ часов. Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе спортивные игры.

Предметом обучения физической культуре в 9-м классе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Цель обучения – 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 обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Описание места учебного предмета в базисном учебном плане

- В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится в 9 классе – 102 часа в год, (3 часа в неделю).
-

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост,

масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами передах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Календарно-тематическое планирование 9 класса (102 часа)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Основания (причина) коррекции
			план	факт	
1	Вводный инструктаж по Т.Б., первичный инструктаж на рабочем месте на уроках физической культуры.	1			
2	ОРУ на закрепление общей выносливости. Равномерный бег 800 метров.	1			
3	Техника челночного бега 3x10 метра (3 – 5 повтор).	1			
4	Равномерный бег на 1000 метров.	1			
5	Бег на 60 метров. Низкий старт.	1			
6	ОРУ на развитие силы. Подтягивание на перекладине.	1			
7	Теория: «Здоровый образ жизни, о вреде дурных привычек».	1			
8	Бег 60 метров с максимальной скоростью.	1			
9	Тест – наклон вперёд из положения сидя.	1			
10	Бег на 1000 метров с фиксированием результатов.	1			
11	Прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине.	1			
12	Техника прыжка в длину способом «согнувшись», «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега.	2			
13					
14	Совершенствование техники передачи эстафетной палочки	1			
15	Эстафетный бег 4x100 метров.	1			
16	Бег на 100 метров на результат.	1			
17	Подъем туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.	1			
18	Бег на 1500 метров (д); на 2000 метров (м).	1			
19	<i>Футбол.</i> Техника ударов по неподвижному и летящему мячу, остановки мяча	2			
20					
21	<i>Футбол.</i> Удары головой серединой лба и боковой частью в прыжке и с разбега.	1			

22 23	<i>Футбол.</i> Остановка мяча грудью, отбор мяча толчком плеча к плечу и подкатом.	2			
24	<i>Футбол.</i> Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	1			
25 26	<i>Футбол.</i> Двусторонняя игра в футбол по основным правилам.	2			
27 28	<i>Футбол.</i> Игра в футбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	2			
29	Теория: «Оказание первой помощи, профилактика травматизма».	1			
30 31	<i>Баскетбол.</i> Передачи мяча двумя руками, одной, сверху, снизу, с отскоком от пола.	2			
32 33	<i>Баскетбол.</i> Ведения мяча с сопротивлением защитника.	2			
34 35	<i>Баскетбол.</i> Варианты бросков мяча в корзину в движении	2			
36 37	<i>Баскетбол.</i> Тактика стремительного нападения.	2			
38 39	<i>Баскетбол.</i> Вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	2			
40 41	<i>Баскетбол.</i> Тактика защиты, защита против игрока с мячом и без мяча.	2			
42 43	<i>Баскетбол.</i> Двусторонняя игра в баскетбол по основным правилам.	2			
44	<i>Баскетбол.</i> Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1			
45 46	<i>Волейбол.</i> Совершенствование техники передвижений, комбинации из основных элементов техники передвижений в волейболе.	2			
47 48	<i>Волейбол.</i> Техника приёма и передачи мяча в опорном положении, в прыжке, передача назад.	2			
49	<i>Волейбол.</i> Приём мяча сверху двумя руками.	1			
50	<i>Волейбол.</i> Приём мяча снизу двумя руками.	1			
51	<i>Волейбол.</i> Совершенствование прямой верхней передачи мяча.	1			
52 53	<i>Волейбол.</i> Совершенствование прямого нападающего удара.	2			
54 55	<i>Волейбол.</i> Приём мяча одной рукой с падением вперёд и скольжением на груди.	2			
56 57	<i>Волейбол.</i> Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное, вдвоём).	2			
58 59	<i>Волейбол.</i> Тактика нападения – индивидуальные, групповые и командные	2			

	действия.				
60	<i>Волейбол.</i> Тактики защиты – индивидуальные,	2			
61	групповые и командные действия.				
62	<i>Волейбол.</i> Двусторонняя игра в волейбол по	2			
63	основным правилам.				
64	<i>Волейбол.</i> Игра в волейбол по основным	2			
65	правилам с привлечением к судейству				
	учащихся.				
66	Повторный инструктаж по технике	1			
	безопасности: гимнастике, лёгкой атлетике.				
67	Бег в равномерном темпе до 15 минут.	1			
	Челночный бег с преодолением препятствий.				
68	Подтягивание на перекладине, лазание по	1			
	гимнастической стенке без помощи ног.				
69	Прыжки со скакалкой: 1 минута, 4 повтора.	1			
70	Игра в «Стритбол» по основным правилам.	1			
71	Игра в «Стритбол» по основным правилам с	2			
72	привлечением к судейству учащихся.				
73	Метание малого мяча в цель с 11-13 метро (д);	1			
	с 13-15 метров (м).				
74	Совершенствование длинного кувырка; стойка	1			
	на руках (м), стойка на лопатках (д).				
75	Кувырок назад через стойку на руках с	1			
	помощью (м); сед углом, наклон назад (д).				
76	Темповый переворот боком «колесо», два	1			
	переворота.				
77	Комплекс корригирующих упражнений для	1			
	мышц позвоночника, спины и живота.				
78	Атлетическая гимнастика с общеразвивающей	2			
79	направленностью и максимальной				
	интенсивностью.				
80	Теория: «Основные требования безопасности	1			
	на занятиях физической культуры».				
81	Равномерный бег до 12 минут	1			
82	Техника метания малого мяча в цель с 16-18	1			
	метров.				
83	Круговая тренировка с использованием	1			
	гимнастических упражнений.				
84	Прыжковые упражнения, выпрыгивание вверх	1			
	из полуприседа с отягощением.				
85	ОРУ с повышенной амплитудой движений для	1			
	различных суставов.				
86	Челночный бег 3x10; 4x10 метров.	1			
87	Комбинации из изученных элементов техники	1			
	волейбола.				
88	Двусторонняя игра в волейбол по основным	1			
	правилам				
89	Игра в волейбол по основным правилам с	1			
	привлечением к судейству учащихся				

90	Комбинации из изученных элементов баскетбола	1			
91	Игра в баскетбол по основным правилам с привлечением к судейству учащихся	1			
92	Совершенствование техники тройного прыжка с места.	1			
93	Совершенствование кроссового бега (без учёта времени).	1			
94	Учётный урок. Бег на 1000 метров на результат.	1			
95	Теория: «Физическая подготовленность». Бег 30; 60 метров (3-4 повтора)	1			
96	Бег на 100 метров	1			
97	Учётный урок. Бег 100 метров на результат	1			
98	Учётный урок: бег 2000 метров (д); 3000 метров (м)	1			
99	Учётный урок: подтягивание в висе на перекладине (м); подтягивание в висе лёжа на перекладине (д).	1			
100	Учётный урок: прыжки в длину с места	1			
101	Учётный урок: тест – наклон туловища вперёд из положения сидя	1			
102	Поднимание туловища из положения лёжа в положение сидя за 30 секунд	1			

- **Учебно-методический комплект**
- **Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**
- **Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
- 6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.
- **Учебники:**
- **Физическая культура 5 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха
- Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение»