

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования Вологодской области**

**Управление образования Вашкинского муниципального района**

**БОУ "Покровская ОШ"**

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол педагогического  
совета №1  
от 29 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ №75 - ОД  
от 29 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

**Покровское 2023**

### Пояснительная записка

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладение физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М., Просвещение, 2007 год).
3. Учебник Лях В.И. «Физическая культура»: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2018. – 256 с.

Тема и содержание урока во время учебно-воспитательного процесса может варьироваться по усмотрению учителя, ориентируясь на уровень физической подготовленности класса; на материально-техническую базу школы; на климатические условия (Приложение 1) и место проведения урока. Учитель имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программе учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки требований Государственного стандарта.

Рабочая программа рассчитана на 66 часа (2ч/нед). Определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени основного общего образования.

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

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление 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;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	14

1.3	Спортивные игры	18
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	12
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>10</b>
2.1	Кроссовая подготовка	4
2.2	Лыжная подготовка (региональный компонент)	6

### Годовой план-график распределения учебного материала для 9 класса

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	14	8			6
3	Спортивные игры	19	8		4	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	12		12		
5	Кроссовая подготовка.	5				4
6	Лыжная подготовка	18		2	16	
	Всего часов:	68	16	14	20	16

### Контрольные упражнения.

Л/атлетика: бег на 60 м, прыжок в длину с разбега, 6-минутный бег, метание мяча на дальность, кросс 2 и 3 км б/времени.

Спортивные игры: технические и тактические приемы, умение играть в двустороннюю игру по упрощенным правилам, знание правил игры.

Лыжная подготовка: техника лыжных ходов, передвижение на лыжах 2 км на скорость.

Гимнастика: акробатические упражнения (техника и название), пять кувырков слитно вперед (м-10 сек, д-14 сек).

**Мониторинг ФР** (сентябрь, май). Тесты: бег на 30 м, бег на 1000 м, поднятие туловища за 30 сек (д), подтягивание на перекладине (м), прыжок в длину с места.

Контрольные испытания (тестирование) ВФСК «ГТО» в течение учебного года.

№ п / п	Вид программного материала	<u>Реализация воспитательного потенциала урока</u> <u>предполагает</u> <u>(виды и формы деятельности)</u>	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>		<b>56</b>
1 . 1	Основы знаний о физической культуре	Формирование доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; формирование ценности ЗОЖ; формирование знаний о развитие видов спорта.	В процессе урока
1 . 2	Легкая атлетика	формирование на уроке общепринятых норм поведения, правил общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений(ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	14
1 . 3	Спортивные игры	групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми	18
1 . 4	Гимнастика с элементами акробатики	Формирование ЗОЖ ;способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека: способность оценивать красоту осанки.	12
1 . 5	Лыжная подготовка	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении контрольных нормативов.	12
2	<b>Вариативная часть</b>		<b>12</b>
2 . 1	Кроссовая подготовка	Формирование ЗОЖ	6
2 .	Лыжная подготовка	Умение максимально проявлять физические способности при выполнении	4

2		КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.	
	ИТОГО:		<b>68</b>

## ОЦЕНКА ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

### **По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

### **По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

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

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

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся 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.

### **По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

На уроках учащиеся готовятся к сдаче норм ГТО.

### Темы при изменении климатических условий

1. ОРУ. Учебная игра в баскетбол.
2. ОРУ. Игровые задания для развития скоростно-силовых способностей.
3. Элементы баскетбола. Учебная игра в баскетбол.
4. ОРУ. Игровые задания для развития координационных способностей.
5. ОРУ. Упражнения для развития быстроты реакции. Игра в волейбол.
6. Индивидуальные задания с мячом. Игра в волейбол 2×2.
7. ОРУ. Упражнения для развития прыгучести. Игра «Перестрелка».
8. Игровые задания в парах. Подвижная игра «Вышибалы».
9. Двусторонняя игра в волейбол 2×2.
10. Атлетическая гимнастика, приемы единоборства (м). Прыжки через скакалку (д).

### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы самоконтроля.

Тема
Инструктаж по Т.Б.
Первая помощь при ушибах, ссадинах, вывихах.
Определение ЧСС (пульсометрия).
Тактические действия игрока (баскетбол).
Правила игры в баскетбол.
Роль физкультуры и спорта в формировании ЖОЗ.
Спортивная подготовка.
Техника выполнения физических упражнений.
Оздоровительная система физического воспитания (атлетическая гимнастика).
Контроль за индивидуальным физическим развитием.
Упражнения для самостоятельной тренировки.
Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.
Индивидуальные тактические действия в волейболе. Правила игры в волейбол.
Правила соревнований в беге.
Правила поведения на воде во время купания на открытом водоеме.

### Учебно-методическая литература

1. Учебник Лях В.И. «Физическая культура»: 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений – М.: Просвещение, 2018. – 256 с.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе».
3. Колодницкий Г.А. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.
4. Колодницкий Г.А. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт – М.: Изд. центр «Академия» 2000 год, 368 с.
6. Раменская Т.И. Лыжный спорт/ Раменская Т.И., Баталов А.Г. – М.: Изд. «Физическая культура», 2005. – 320 с..