

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

Департамент образования Администрации городского округа город Рыбинск

Ярославской области

СОШ № 26

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора школы

Ю.А. Гришин
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

И.А. Иванова
от «30» августа 2023 г.

А.О. Макарова
Приказ № 01-03/119-03 от
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Результаты обучения.

Выпускник научится:

- 1.Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- 2.Тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.
- 3.Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину, в высоту).
- 4.Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- 5.Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- 1.Проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.
- 2.Проводить оздоровительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- 3.Проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание.

История и современное развитие физической культуры.

Организация и проведение пеших туристских походов

Физическая культура человека.

Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы современных оздоровительных систем физического воспитания. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости.)

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика

Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.

Спортивные игры.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах разным способами.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки в разных условиях. Преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств: гибкости и ловкости. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта: плавание.

Учебно-тематическое планирование

Тема	Количество			Характеристика основных видов учебной деятельности
	часов	К.Р.	П.Р/ Л.Р./ Э	

Основы знаний о физической культуре	3			<p>Демонстрировать варианты оказания первой помощи при травмах</p> <p>Готовятся осмысленно относиться к изучению двигательных действий.</p> <p>Составлять индивидуальные комплексы физкультурминуток.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Применяют правила оказания первой помощи при обморожениях.</p>
Спортивно-оздоровительная деятельность.	65			
Гимнастика с элементами акробатики	13			<p>Составлять индивидуальные комплексы физкультурминуток.</p> <p>Выполнять упражнения для повышения возможностей организма.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного прикладных упражнений.</p> <p>Составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Выполнять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного выполнения комбинаций на снарядах.</p> <p>Использовать упражнения для развития силовых способностей.</p> <p>Используют гимнастические упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнения на гимнастических снарядах.</p>
Лёгкая атлетика	20			<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений.</p> <p>Применяют упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p> <p>Демонстрировать вариативность выполнения беговых упражнений.</p> <p>Применяют легкоатлетические упражнения для развития соответствующих физических качеств.</p>
Лыжная подготовка	13			<p>Применяют изученные упражнения при организации самостоятельных тренировок.</p> <p>Моделировать технику освоенных лыжных ходов и варьировать её в зависимости от ситуации.</p> <p>Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации в процессе прохождения дистанции.</p> <p>Изучают историю лыжного спорта</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов.</p> <p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов.</p>
Спортивные игры Футбол Баскетбол Волейбол	3 4 9			<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов.</p> <p>Изучают технику игровых приёмов самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками.</p> <p>Использовать игровые упражнения для развития названных координационных способностей.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.</p> <p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов.</p>
Туризм	2			<p>Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя.</p>
Плавание	1			<p>Овладевают основными приёмами плавания.</p>
ИТОГО	68			

