

**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

## **Пояснительная записка.**

Цели и задачи обучения, УМК указаны в ООП ООО СОШ № 26

УУД направленные на достижение результата определены в разделе ООП ООО СОШ № 26

Тема и форма представления проектной и научно-исследовательской деятельности учащихся определяется по согласованию участников образовательного процесса на основании Положения о проектной деятельности учащихся в СОШ № 26.

## **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.Проплыть 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 способом.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.**

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

