Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. Ю.К. Шхачемукова»
а. Хатукай Красногвардейского района Республики Адыгея

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
_____ М.М. Асманова
22.08.2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____ М.Ш. Хапаева
Приказ № 127от «22» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

для_9_ класса (основное общее образование)

количество часов -__68__

учитель
Джолов Хусен Исхакович

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____ (ФИО)
Протокол № ___ от ___.08.2022г.

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол от 22.08.2022 г. №__1__

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка 9кл

Рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития образования в Российской Федерации до 2022 г.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Концепция непрерывного образования.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
5. Образовательная программа школы.
6. Положение о Рабочей программе
7. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы: 5-9 классы: предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций / М.Я. Виленский, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018.

Программа рассчитана на 68-70 часов в 5-9 классах из расчета 2 часа в неделю.

В программе 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 баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений выделено как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание обучающихся. Оценивание обучающихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать, что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся сдаёт дифференцированный зачёт.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;

- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

	9кл			
№	Тема урока	Домашнее задание	Кол. час	Сроки проведения
1	Техника безопасности на уроках	комлекс ОРУ	01.09	
2	Бег с низкого и высокого старта	комплекс ОРУ	07.09	
3	Бег с низкого и высокого старта	комлекс ОРУ	08.09	
4	Бег с низкого и высокого старта	комлекс ОРУ	14.09	
5	Развитие основных физических качеств	комлекс ОРУ	15.09	
6	Развитие основных физических качеств	комлекс ОРУ	21.09	
7	Подвижные игры. Баскетбол	комлекс ОРУ	22.09	
8	Подвижные игры баскетбол	комлекс ОРУ	28.09	
9	Метание гранаты и мяча игры	комлекс ОРУ	29.09	
10	Бег с учётом времени (60 м)	комлекс ОРУ	06.10	
11	Без учета времени 60м	комлекс ОРУ	12.10.	
12	Кроссовая подготовка РНК " псынк1э"	комлекс ОРУ	13.10	
13	Прыжки в длину. Метания	комлекс ОРУ	19.10	
14	Прыжки в длину метание. Бег в номерном темпе (15 мин). РНК "пкlэр"	комлекс ОРУ	20.10	
15	Бег в равномерном темпе. ОРУ. Бег в равномерном темпе (12мин.).	комлекс ОРУ	26.10	
16	Бег в равномерном темпе (12мин.).	комлекс ОРУ	27.10	
17	Бег в равномерном темпе (15 мин).РНК "пкlэр"			
18	Бег на результат (2000 м) игры	Комплекс ОРУ		
19	Бег на результат (2000 м) игры	комлекс ОРУ		

20	Переход шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ	комлекс ОРУ		
21	Подтягивание в висе. ОРУ РНК "Шыу"	комлекс ОРУ		
22	Подтягивание в висе. ОРУ ГТО	комлекс ОРУ		
23	Подъём в перевороте силой, махом акробатика	комлекс ОРУ		
24	Подъём в перевороте силой, махом акробатика	комлекс ОРУ		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики	комлекс ОРУ		
26	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	комлекс ОРУ		
27	Подтягивание в висе. ОРУ. РНК Игра ,,Шыу"	комлекс ОРУ		
28	Подтягивание в висе. Ору на месте.	комлекс ОРУ		
29	Подъем переворотом силой, махом(д).	комлекс ОРУ		
30	Упражнения на гимнастической скамейке.	комлекс ОРУ		
31	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	комлекс ОРУ		
32	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.			
33	Построение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	Комплекс ОРУ		
34	Построение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	комлекс ОРУ		
35	Построение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	комлекс ОРУ		
36	Прыжок ноги врозь, прыжок боком. ОРУ.	комлекс ОРУ		
37	Прыжок ноги врозь, прыжок боком. ОРУ	комлекс ОРУ		
38	ОРУ с обручами. Эстафеты.	комлекс ОРУ		
39	Лазанье по канату в два приема. ОРУ.	комлекс ОРУ		
40	Лазанье по канату в два приема. ОРУ. РНК Игра <Дэшхоеу>	комлекс ОРУ-		
41	Равновесие на одной руке. ОРУ.	комлекс ОРУ		
42	Лазанье по канату в два приема. ОРУ. РНК Игра <Дэшхоеу>	комлекс ОРУ		
43	Кувырок назад в полу шпагат. ОРУ.	комлекс ОРУ		
44	Длинный кувырок с трех шагов разбега. ОРУ.	комлекс ОРУ		
45	Длинный кувырок с трех шагов разбега. ОРУ.	комлекс ОРУ		
46	Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной руке.	комлекс ОРУ		
47	Кувырок назад в полу шпагат. ОРУ в движении.	комлекс ОРУ		
48	Длинный кувырок с трех шагов разбега.	комлекс ОРУ		
49	Кувырок назад в полу шпагат. ОРУ.	комлекс ОРУ		
50	Волейбол. Стойка и передвижение игрока.	комлекс ОРУ		
51	Передача мяча сверху двумя игроками.	комлекс ОРУ		

52	Передача мяча сверху двумя игроками.	комлекс ОРУ		
53	Передача мяча сверху двумя игроками.	комлекс ОРУ		
54	Нападающий удар при встречных передачах. РНК Игра "Чъэн"	комлекс ОРУ		
55	Нападающий удар. Нижняя прямая передача.	комлекс ОРУ		
56	Нижняя прямая передача, прием, отраженного сеткой.	комлекс ОРУ		
57	Стойки и передвижения игрока.	комлекс ОРУ		
58	Передача мяча двумя руками через зону.	комлекс ОРУ		
59	Игра в нападении через 3-ю зону.	комлекс ОРУ		
60	Стойки и передвижения игрока.	комлекс ОРУ		
61	Нападающий удар при встречных передачах.	комлекс ОРУ		
62	Нижняя подача, прием мяча. РНК игра "Шхончау".	комлекс ОРУ		
63	Прием мяча снизу в группе.	комлекс ОРУ		
64	Игра в нападении через тройную зону.	комлекс ОРУ		
65	Передача мяча сверху двумя руками.	комлекс ОРУ		
66	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	комлекс ОРУ		
67	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	комлекс ОРУ		
68	Бросок одной рукой о плеча.	комлекс ОРУ		

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:
Регулятивные УУД:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

Познавательные УУД: