

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени В.П. Неймышева»
г. Тобольска Тюменской области

Рассмотрено
на заседании МО
Руководитель МО
_____Горбунова Т.Н
Протокол № 1
от «20» июня 2022 года

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
_____О.Н. Трегубова

«20» июня 2022 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ №16
имени В.П. Неймышева
_____О.Ю. Емец
Приказ № 67
«30» июня 2022 г.
МП

Рабочая программа по предмету «Физическая культура».
9 класс

2022 – 2023 учебный год

Программа по физической культуре для 5-11 классов общеобразовательной школы. Авторская программа «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича.М, «Просвещение», 2019 год; Матвеев А.П. Академический школьный учебник “Физическая культура”. М., “Просвещение”, 2019; Цабыбин С.А.Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. В., “Учитель”, 2014. В.И Лях, А, А. Зданевич « Физическая культура, 1- 11 классы:комплексная программа физического воспитания учащихся»,2019.

Количество часов:

| | I четверть | II четверть | III четверть | IV четверть | год |
|-------|------------|-------------|--------------|-------------|-----|
| Всего | 24 | 24 | 30 | 24 | 102 |

Составитель:
Ильиных Светлана Викторовна

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Предметные результаты:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь с гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; □ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу

российскому спорту;

- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.

УУД

1. Коммуникативные:

- владение культурой речи, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями.

2. Регулятивные:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

3. Познавательные:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни;
- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

2. Содержание учебного предмета

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Предлагаемая программа для

урока физической культуры состоит из набора основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников и укрепления их здоровья.

Спортивные игры

С 9 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол или футбол.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Уже с 9 класса необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям, начатое в начальной школе, расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, в 9 классе продолжается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям мячей и гранат.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2-3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит обучающихся к сдаче контрольных нормативов. Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1-2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий детей и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить обучающихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Распределение учебных часов по разделам программы

| п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|-----|-------------------------------------|---------------------------|
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Баскетбол | 24 |
| 3 | Волейбол | 18 |
| 4 | Гимнастика | 22 |
| 5 | Легкая атлетика | 26 |
| 6 | Лыжная подготовка | 12 |

| | | |
|--|-------|-----|
| | Итого | 102 |
|--|-------|-----|

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

| п/п | Тема урока | Количество часов |
|-----|---|------------------|
| | Легкая атлетика | 11 |
| 1 | Вводный инструктаж по технике безопасности (Закрепление техники низкого старта и стартового разгона (20м) | 1 |
| 2 | Совершенствование техники низкого старта. | 1 |
| 3 | Урок-игра с элементами л/а. | 1 |
| 4 | Совершенствование техники прыжка в длину с места, ОФП. | 1 |
| 5 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Связка: отталкивание, приземление. | 1 |
| 6 | Урок-игра с элементами л/а. | 1 |
| 7 | Закрепление техники передачи эстафетной палочки на скорости. Контрольные нормативы в прыжках в длину. | 1 |
| 8 | Совершенствование передачи эстафетной палочки на скорости | 1 |
| 9 | Урок-игра с элементами л/а. | 1 |
| 10 | Совершенствование техники метания малого мяча с разбега. Контрольные нормативы – бег на 100м с низкого старта | 1 |
| 11 | Длительный бег в равномерном темпе 20 минут | 1 |
| | Баскетбол | 12 |
| 12 | Урок-игра с элементами баскетбола. | 1 |
| 13 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. | 1 |
| 14 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением. | 1 |
| 15 | Урок-игра с элементами баскетбола. | 1 |
| 16 | Совершенствование техники бросков мяча. Броски мяча с разных точек. | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 17 | Совершенствование техники защитных действий (вырывание, выбивание, перехват, накрывание) | 1 |
| 18 | Урок-игра с элементами баскетбола. | 1 |
| 19 | Совершенствование техники перемещений в команде. | 1 |
| 20 | Совершенствование техники остановок, поворотов. Броски мяча с разных точек. | 1 |
| 21 | Урок-игра с элементами баскетбола. | 1 |
| 22 | Совершенствование тактические действия в нападении. Штрафной бросок. | 1 |
| 23 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| | Гимнастика | 24 |
| 24 | Техника безопасности на уроках гимнастики. М-стойка на голове и руках. Д-«мост» из положения стоя. | 1 |
| 25 | М-стойка на голове, пережат в упор присев. Д- упражнения на бревне. | 1 |
| 26 | Урок-игра с элементами гимнастики. | 1 |
| 27 | Акробатическая комбинация из 4-5 элементов. | 1 |
| 28 | Закрепление: акробатическая комбинация из 4-5 элементов. | 1 |
| 29 | Урок-игра с элементами гимнастики. 5 | 1 |
| 30 | Учет разученной комбинации | 1 |
| 31 | Упражнения на перекладине. | 1 |
| 32 | Урок-игра с элементами гимнастики. | 1 |
| 33 | Учет упражнений на перекладине. | 1 |
| 34 | Опорный прыжок ноги врозь. | 1 |
| 35 | Урок-игра с элементами гимнастики. | 1 |
| 36 | М-опорный прыжок согнув ноги. Д-опорный прыжок ноги в сторону. | 1 |
| 37 | Совершенствование опорного прыжка. | 1 |
| 38 | Урок-игра с элементами гимнастики. | 1 |
| 39 | Учет опорного прыжка. | 1 |
| 40 | Подтягивание на перекладине учет. | 1 |
| 41 | Урок-игра с элементами гимнастики. | 1 |
| 42 | Упражнения на параллельных брусьях. | 1 |
| 43 | У-упражнения на параллельных брусьях. | 1 |
| 44 | Урок-игра с элементами гимнастики. | 1 |
| 45 | Прыжки через скакалку-учет. | 1 |
| 46 | Бросок набивного мяча-учет. | 1 |

| | | |
|----|--|-----------|
| 47 | Урок-игра с элементами гимнастики. | 1 |
| | Волейбол | 18 |
| 48 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. 3 - Приёмы мяча сверху и снизу | 1 |
| 49 | Урок-игра с элементами волейбола. | 1 |
| 50 | Совершенствование верхней, нижней передачи мяча в парах, через сетку. | 1 |
| 51 | Повторить приём мяча снизу с подачи. | 1 |
| 52 | Урок-игра с элементами волейбола. | 1 |
| 53 | Повторить передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Закрепить приём мяча снизу с подачи. | 1 |
| 54 | Совершенствовать прием мяча снизу с подачи. Техника нападающего удара. | 1 |
| 55 | Урок-игра с элементами волейбола. | 1 |
| 56 | Совершенствованиетехники нападающего удара. ОФП | 1 |
| 57 | Закрепить передачи из зон 1,6,5 в зону 3. Учебная игра. | 1 |
| 58 | Урок-игра с элементами волейбола. | 1 |
| 59 | С - Верхняя прямая подача мяча. Двусторонняя игра. | 1 |
| 60 | С- нападающий удар. Упражнения на перекладине. | 1 |
| 61 | Урок-игра с элементами волейбола. | 1 |
| 62 | Нападающий удар – учет. Упражнения на перекладине 6 | 1 |
| 63 | Верхняя прямая подача мяча – учет. Двусторонняя игра. | 1 |
| 64 | Урок-игра с элементами волейбола. | 1 |
| 65 | Учебная игра в волейбол. ОФП | 1 |
| | Лыжная подготовка | 12 |
| 66 | Правило безопасности при занятиях лыжной подготовкой Подбор лыжного инвентаря.Закрепление техники попеременного двухшажного хода | 1 |
| 67 | Урок-игра с элементами лыжной подготовки. | 1 |
| 68 | Закрепление техники одновременного бесшажного хода, техники подъема «елочкой» | 1 |
| 69 | Закрепление техники одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода | 1 |
| 70 | Урок-игра с элементами лыжной подготовки. | 1 |
| 71 | Повороты переступанием в движении. | 1 |
| 72 | Закрепление техники попеременного четырехшажного хода | 1 |
| 73 | Урок-игра с элементами лыжной подготовки. | 1 |
| 74 | Закрепление техники перехода с одновременных на попеременные хода Прохождение дистанции 3000 мв медленном темпе. | 1 |
| 75 | Круговая эстафета 1000 м. | 1 |

| | | |
|-----|---|-----------|
| 76 | Урок-игра с элементами лыжной подготовки. | 1 |
| 77 | Передвижение на лыжах 5 км б/у времени. | 1 |
| | Баскетбол | 10 |
| 78 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Закрепление различных передач мяча | 1 |
| 79 | Урок-игра с элементами баскетбола. | 1 |
| 80 | Совершенствование техники броски мяча после ведения | 1 |
| 81 | Броски в кольцо с разных точек. «Стритбол» | 1 |
| 82 | Урок-игра с элементами баскетбола. | 1 |
| 83 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. | 1 |
| 84 | Ведения мяча с изменением скорости. Технические действия в защите. | 1 |
| 85 | Урок-игра с элементами баскетбола. | 1 |
| 86 | Учебная игра в Баскетбол. ОФП. | 1 |
| 87 | Учебно-тренировочная игра. | 1 |
| | Легкая атлетика | 15 |
| 88 | Правила поведения на уроках легкой атлетики. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с бокового разбега. | 1 |
| 89 | Урок-игра с элементами л/а. | 1 |
| 90 | Закрепление техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп» | 1 |
| 91 | Урок-игра с элементами л/а. | 1 |
| 92 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом «Фосбери-флоп». | 1 |
| 93 | Урок-игра с элементами л/а. | 1 |
| 94 | Прыжок в высоту- учет. Челночный бег. | 1 |
| 95 | Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. | 1 |
| 96 | Урок-игра с элементами л/а. | 1 |
| 97 | Бег на 100м с низкого старта – учет. | 1 |
| 98 | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. | 1 |
| 99 | Урок-игра с элементами л/а. | 1 |
| 100 | Прыжки в длину с разбега – учет. ОФП | 1 |
| 101 | Метание малого мяча на дальность с разбега, бег на 3000м. | 1 |
| 102 | Подведение итогов. | 1 |