

МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Врио директора школы

 /Огородникова С. К.

« 09 » 2023г



«Согласовано»

Зам.директора по УВР

 /Нефедова А. А.

« 1 » 2023г

Рассмотрено на заседании

Методического объединения

Протокол № 1

« 30 » 2023г

Рабочая учебная программа

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

9 класс (основное общее образование)

(класс,уровень образования)

1 год

(срок реализации программы)

Составлена на основе требований к результатам основной образовательной программы среднего общего образования

ФИО учителя, составившего рабочую учебную программу

Метельков Михаил Владимирович

2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 9 классов составлена на основе требований к результатам основной образовательной программы основного общего образования.

Учебный предмет «Физическая культура» реализуется из обязательной части учебного плана, на его преподавание отводится (102) часов в год, по 3 часа в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Планируемые результаты:

Научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек.
- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и интегрирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма.

Получит возможность научиться:

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

Метапредметные результаты

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

Предметные результаты

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки

**программного материала
(сетка часов) при трёхразовых занятиях в неделю.**

№ п/п	Способы двигательной активности	Учебные полугодия		Объём за год
		I	II	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры.(баскетбол, волейбол)	17	15	32ч.
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	8	8	16ч.
1.4	Лёгкая атлетика	15	12	27 ч.
1.5	Лыжная подготовка		12	12 ч.
2.	Вариативная часть			
2.1.3	Спортивные игры(футбол)		15	15ч
ИТОГО:		41ч	61	102 ч

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 9 КЛАССЕ

Тема 1. Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2. Легкая атлетика (27час)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м. Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3. Лыжная подготовка (12 часов)

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Теоретические знания.

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.

4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.
- 1.

Тема 5. Спортивные игры (баскетбол 17 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6. Спортивные игры 15 часов)

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам. Игра волейбол.

Тема 7. Футбол (15 часов).

Календарно-тематическое планирование

по физкультуре

9 класс

Общее количество – 102 часа, 3 часа в неделю

№ урока	Дата проведения		Название темы (раздела), урока	Вид контроля	Примечание
	По плану	Фактически			
			І четверть		
			Раздел: Лёгкая атлетика 15		
1			Вводный инструктаж по ТБ. Совершенствование спринтерского бега.	текущий	
2			Совершенствование техники длительного бега.	текущий	
3			Совершенствование техники длительного бега.	текущий	
4			Совершенствование техники длительного бега.	текущий	
5			Совершенствование техники метания. Футбол.	текущий	
6			Метание м/м в горизонтальную цель. Футбол.	текущий	
7			Развитие скоростно-силовых качеств. Футбол.	текущий	
8			Развитие выносливости. Игра в мини-футбол.	текущий	
9			Спринт 60 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	текущий	
10			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	текущий	
11			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	текущий	
12			Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	текущий	
13			Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	текущий	
14			Эстафета 4х100. Прыжки в длину с разбега.	текущий	
15			Спринт 60 м. Бег 2000 м. Игра в футбол.	текущий	
			Раздел: Гимнастика 16		
16			ТБ на уроках гимнастики. Прыжок боком через	текущий	

			коня.		
17			Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой.	текущий	
18			Комбинация на акробатике. Баскетбол.	текущий	
19			Комбинация на акробатике.	текущий	
20			Комбинация на перекладине.	текущий	
21			Опорный прыжок через коня боком.	текущий	
22			Равновесие на одной, выпад, кувырок вперед.	текущий	
23			Комбинация на акробатике.	текущий	
24			Опорный прыжок через коня боком.	текущий	
25			Подъем переворотом в упор махом одной толчком другой.	текущий	
26			Комбинация на акробатике и перекладине.	текущий	
27			Опорный прыжок через коня боком.	текущий	
			II четверть		
28			Равновесие на одной. Стойка на лопатках.	текущий	
29			Переворот боком. Комбинация на акробатике.	текущий	
30			Комбинация на акробатике.	текущий	
31			Опорный прыжок боком. Равновесие на одной.	текущий	
			Раздел: Спортивные игры. Баскетбол 17		
32			ТБ на уроках баскетбола. Ловля и передача в движении.	текущий	
33			Передача двумя руками от груди в тройках в движении.	текущий	
34			Ведение мяча с изменением направления.	текущий	
35			Передача одной рукой снизу в движении.	текущий	
36			Ловля и передача с полу-отскока.	текущий	
37			Бросок в прыжке с средней дистанции.	текущий	
38			Ведение с обводкой. Бросок в движении.	текущий	
39			Комбинация «восьмерка».	текущий	
40			Бросок в прыжке с дальней дистанции.	текущий	
41			Ведение мяча без зрительного контроля.	текущий	
42			Бросок одной рукой с замахом.	текущий	
43			Комбинация «двойка».	текущий	
44			Зонная защита.	текущий	
45			Позиционное нападение.	текущий	
46			Борьба за мяч после отскока от щита.	текущий	
47			Совершенствование техники обводки, передачи и броска.	текущий	
48			Штрафной бросок.	текущий	
			III четверть		
			Раздел: Лыжная подготовка. 12		
49			Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход	текущий	
50			Попеременный четырехшажный ход	текущий	
51			Переход с попеременных ходов на одновременный.	текущий	
52			Переход с переменных ходов на одновременный.	текущий	
53			Повторение попеременного четырёхшажного хода.	текущий	
54			Учёт техники перехода с одного хода на другой. Преодоление контруклонов. Пройти 1км на	текущий	

			время.		
55			Совершенствование попеременного четырёхшажного хода. Учёт техники одновременного одношажного хода. Пройти 3 км .	текущий	
56			Повторение преодоление контруклонов. Учёт техники одновременного бесшажного хода.	текущий	
57			Совершенствование попеременного четырёхшажного хода, техники подъёмов и спусков. Пройти 3 км со средней скоростью.	текущий	
58			Совершенствование техник изученных ходов и переход с одного хода на другой. Учёт попеременного четырёхшажного хода.	текущий	
59			Совершенствование техники изученных ходов. Пройти дистанцию 3 км с ускорениями до 250м.	текущий	
60			Преодоление дистанции 2 км на скорость с применением изученных ходов.	текущий	
61			Раздел: Л.А. 6 час. Высокий старт. СБУ. Выполнение бега на 100м.; 60м; 30м на результат. Спортивные игры	текущий	
62			Метание мяча в горизонтальную цель с расстояния 8-10м. СБУ. Высокий старт. Эстафета круговая. Спортивные игры.	текущий	
63			Выполнение бега на 60 м на результат. Спортивные игры	текущий	
64			Выполнение метания мяча /150/ на результат. Спортивные игры.	текущий	
65			Выполнение бега на 2000 м на результат. Спортивные игры.	текущий	
66			Выполнение бега на 30 м со старта, на 30м с хода. Спортивные игры.	текущий	
			Раздел: Спортивные игры. Футбол 15		
67			ТБ на уроках футбола. Совершенствование техники передвижения. Игра в мини-футбол.	текущий	
68			Совершенствование техники ударов по мячу. Игра в мини-футбол.	текущий	
69			Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	текущий	
70			Совершенствование техники ведения мяча без сопротивления защитника.	текущий	
71			Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника.	текущий	
72			Совершенствование техники ударов поворотом на точность и силу с 11-15 м.	текущий	
73			Совершенствование техники передачи и остановки бедром.	текущий	
74			Совершенствование техники передачи и остановки внешней частью стопы.	текущий	
75			Зачетные комбинации.	текущий	
			IV четверть		
76			Совершенствование техники остановки мяча.	текущий	

77			Совершенствование техники владения мячом и развитие координационных способностей.	текущий	
78			Комбинация «стенка». Зачетные комбинации.	текущий	
79			Совершенствование техники игры вратаря.	текущий	
80			Совершенствование техники удара серединой лба в шаге.	текущий	
81			Совершенствование техники обводки и удара на силу.	текущий	
			Раздел: Спортивные игры. Волейбол. 15		
82			ТБ на уроках волейбола. Разучивание верхней прямой подачи.	Текущий	
83			Разучивание верхней прямой подачи.	Текущий	
84			Совершенствование техники упражнений в волейболе. Учебная игра. Бег до 5 мин.	Текущий	
85			Совершенствование техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи.	Текущий	
86			Повторение техники стартов. КУ–прыжки через скакалку.	Текущий	
87			Совершенствование техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов. КУ–прыжки через скакалку.	Текущий	
88			Совершенствование техники игровых упражнений, учёт верхней прямой подачи. Повторить технику стартов. КУ–прыжки через скакалку.	Текущий	
89			Совершенствовать технические и тактические действия игроков в волейболе. Учёт верхней прямой подачи.	Текущий	
90			Совершенствование верхней прямой подачи.		
91			ОФП. Игровая практика.		
92			ОРУ. Игровая практика.		
93			Совершенствование техники приёмов мяча сверху и снизу, верхней прямой подачи. Учебные игры.	текущий	
94			Совершенствование техники приёма после подачи и передачи из зон.	текущий	
95			Зачетные комбинации.	текущий	
96			Зачетные комбинации.	текущий	
			Раздел: Легкая атлетика 6		
97			ТБ на уроках легкой атлетики. Бег 2000 м.	текущий	
98			Спринт 60 м. Метание м/м на дальность.	текущий	
99			Прыжки в высоту с разбега на результат.	текущий	
100			Беговые и прыжковые упражнения. Зачёты по прыжкам в длину и метании мяча. КУ – «километры здоровья».	текущий	
101			Беговые и прыжковые упражнения. Зачёты по прыжкам в длину и метании мяча. КУ – «километры здоровья».	текущий	
102			Зачётные уроки по КДП: бег 30м, челночный бег, прыжок в длину с места, подтягивание и	текущий	

			поднимание туловища, наклоны вперёд, метание мяча, бег 2000 м.		
--	--	--	--	--	--