

Муниципальное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа им. В.А. Секина
п. Шарова Белинского района Пензенской области

Рассмотрено
на заседании МО
Протокол № 1
от 26.08.2022г.

Одобрено
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 29. 08. 2022г.

Утверждено
Директор ОУ
Лявина Н.В.
Приказ № 47-2
от 30.08.2022г.



Рабочая программа по физической культуре

9 класс

2022 – 2023 учебный год

Составитель:
учитель Медведева М.В.

п. Шарово

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО); требованиями к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным, предметным); основными подходами к развитию и формированию универсальных учебных действий (УУД) для основного общего образования, на основе программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, федерального перечня учебников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 с изменениями и дополнениями).

Изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе направлено на достижение следующих тактических задач:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
- ✓ формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- ✓ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- ✓ обучение навыкам и умениям физкультурно - оздоровительной (посредством комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов зрительной и дыхательной гимнастики, формирование правильной осанки) и спортивно -оздоровительной деятельности (посредством базовых видов спорта), самостоятельная организация занятий физическими упражнениями (посредством подготовки к занятиям физической культуры, выбора упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, (подвижных перемен), самонаблюдение и самоконтроль);
- ✓ воспитание положительных качеств личности (трудолюбия, упорства, ответственности), норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности (взаимопомощь, дружба, взаимоподдержка).

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета

«Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Ме-тапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- 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 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;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

1. Туристские походы как форма активного отдыха.
2. Правила проведения банных процедур.
3. Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями.

Способы физической деятельности

1. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий.
2. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.

Физическое совершенствование.

1. Физкультурно - оздоровительная деятельность

- 1.1 Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.
- 1.2 Упражнения для профилактики неврозов.

2. Спортивно - оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приёмы: построения и перестроения на месте и в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: кувырок вперёд в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперёд в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием; опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь; опорный прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: бег на длинные, средние и короткие дистанции; высокий старт; низкий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяженность дистанции регулируется учителем или учеником); эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча по движущейся (катящейся) мишени; метание малого мяча по движущейся (летающей) мишени; метание малого мяча с разбега по движущейся мишени; метание малого мяча на дальность с разбега.

Упражнения прикладного характера: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега.

Лыжные гонки.

Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; одновременный бесшажный ход; передвижения с чередованием ходов, переходом с одного способа на другой (переход без шага, переход через шаг, переход через два шага; прямой переход; переход с неоконченным отталкиванием палкой); перешагивание на лыжах небольших препятствий; перелезание через препятствия на лыжах.

Подъёмы, спуски, повороты, торможение: поворот переступаемым; подъём «лесенкой»; подъём «ёлочкой»; подъём «полуёлочкой»; спуск в основной, высокой и низкой стойках, по ровной поверхности, с преодолением бугров и впадин, небольших трамплинов; торможение плугом; торможение упором; торможение боковым скольжением; поворот упором.

Спортивные игры.

Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; бросок мяча одной рукой от головы в движении; штрафной бросок; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия: подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча сверху двумя руками назад; передача мяча и прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине; прием мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Тематическое планирование 9 классов

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Примечание
Легкая атлетика (14 часов)			
1.	Инструктаж по ТБ. Техника высокого старта	1	
2.	Высокий старт.	1	
3.	Учет - бег 30 м.	1	
4.	Совершенствование высокого старта.	1	
5.	Учет - техника высокого старта.	1	
6.	Метание мяча (закрепление)	1	
7.	Учет - бег на 60 м.	1	
8.	Техника метания мяча.	1	
9.	Учет - метание мяча.	1	
10.	Прыжок в длину с разбега (разучивание)	1	
11.	Прыжок в длину с разбега (закрепление)	1	
12.	Учет - бег 2000 метров.	1	
13.	Прыжок в длину с разбега (совершенствование)	1	
14.	Учет - прыжок в длину с разбега	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
15.	Туристские походы как форма активного отдыха.	1	
Легкая атлетика (9 часов)			
16.	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
17.	Эстафетный бег. Способы передачи эстафетной палочки.	1	

18.	Челночный бег 3х10 м. Длительный бег 10 мин.	1	
19.	Челночный бег 3х10 м. Длительный бег 12 мин.	1	
20.	Челночный бег 3х10 м. Длительный бег 15 мин.	1	
21.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1	
22.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"(закрепление)	1	
23.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"(соверш.)	1	
24.	Учет - прыжок в высоту способом "перешагивание"	1	
Способы физкультурной деятельности (1 час)			
25.	Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий.	1	
Гимнастика основами акробатики (14 часов)			
26.	Инструктаж по ТБ. Кувырок вперед и назад.	1	
27.	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа и стоя.	1	
28.	2 кувырка вперед, слитно.	1	
29.	2 кувырка назад, слитно.	1	
30.	Акробатическая комбинация. Круговая тренировка.	1	
31.	Акробатическая комбинация - учет	1	
32.	Техника опорного прыжка согнув ноги (мал.) и ноги врозь (дев.) через гимнастического козла.	1	
33.	Круговая тренировка.	1	
34.	Круговая тренировка с инд. подходом	1	
35.	Техника опорного прыжка согнув ноги (мал.) и ноги врозь (дев.) через гимнастического козла - учет.	1	
36.	Повторение упражнений в висах и упорах.	1	
37.	Техника лазания по канату в три приема.	1	
38.	Техника лазания по канату в три приема. Упражнения на наклонной гимн. скамейке.	1	
39.	Техника лазания по канату в три приема - учет	1	
Баскетбол (8 часов)			
40.	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения в стойке баскетболиста.	1	
41.	Техника поворотов на месте без мяча и с мячом	1	
42.	Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
43.	Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника штрафного броска	1	
44.	Техника штрафного броска	1	
45.	Учет - штрафной бросок.	1	
46.	Учебная игра в мини- баскетбол	1	
47.	Двухсторонняя игра	1	
Физкультурно - оздоровительная деятельность (1 час)			
48.	Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.	1	

Лыжные гонки (22 часа)			
49.	Инструктаж по ТБ. Подбор, надевание, переноска палок и лыж	1	
50.	Попеременный двухшажный ход.	1	
51.	Поворот переступанием	1	
52.	Учет - поворот переступанием .Одновременный двухшажный ход	1	
53.	Одновременный одношажный и двухшажный ходы.	1	
54.	Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон елочкой	1	
55- 56	Подъем на склон елочкой. Спуск со склона в средней стойке	1	
57.	Спуск в низкой стойке	1	
58.	Подъём в уклон попеременным двухшажным ходом.	1	
59.	Торможение и поворот плугом. Техника лыжных ходов.	1	
60- 61.	Учет - техника одновременно бесшажного хода. Прохождение дистанции 2 км.	1	
62.	Прохождение дистанции 3 км.	1	
63.	Подвижная игра на лыжах «Быстрый лыжник»	1	
64.	Учет -техника попеременного двухшажного хода.	1	
65.	Торможение и поворот плугом.	1	
66.	Прохождение дистанции 3 км. Совершенст. изученных способов передвижения на лыжах.	1	
67.	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?»	1	
68.	Совершенст. изученных способов передвижения на лыжах	1	
69.	Спуск через «воротца» без палок	1	
70.	Прохождение дистанции 3 км. - учет.	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
71.	Правила проведения банных процедур.	1	
Волейбол (11 часов)			
72.	Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Техника приема и передачи мяча.	1	
73.	Техника приема и передачи мяча.	1	
74.	Техника приема мяча с последующей его передачей на разные расстояния.	1	
75.	Прямой нападающий удар. Прием подачи.	1	
76- 77.	Прямой нападающий удар. Нижняя прямая подача	1	
78.	Учет - нижняя прямая подача	1	
79.	Техника верхней прямой подачи	1	
80.	Техника приема мяча с последующей его передачей на разные расстояния.	1	
81.	Учет - передача мяча сверху	1	
82.	Двухсторонняя игра в волейбол	1	
Способы физкультурной деятельности (1 час)			
83.	Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.	1	
Баскетбол (8 часов)			
84-	Техника передачи мяча одной рукой снизу.	2	

85.			
86.	Техника передачи мяча одной рукой сбоку.	1	
87.	Техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	
88.	Учет - техника ведения мяча с изменением направления движения.	1	
89.	Техника броска мяча одной рукой в движении.	1	
90.	Основные правила игры в баскетбол	1	
91.	Игра в баскетбол 5 на 5	1	
Физкультурно - оздоровительная деятельность (1 час)			
92.	Упражнения для профилактики неврозов.	1	
Легкая атлетика (5 часов)			
93.	Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	
94.	Промежуточная аттестация: сдача нормативов.	1	
95.	Бег на длинные дистанции.	1	
96.	Бег на короткие дистанции	1	
97.	Прыжки с места.	1	
Знания о физической культуре (1 час)			
98.	Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями.	1	
Легкая атлетика (4 часа)			
99.	Высокий старт и техника его выполнения. Низкий старт и техника его выполнения.	1	
100.	Учет - бег 100 м.	1	
101.	Техника прыжка в длину с разбега способом "прогнувшись"	1	
102.	Бег в равномерном темпе 2000 м. Подведение итогов учебного года	1	

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.

Учебники:

Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / [М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2013. — 239 с.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе»

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

<https://nsportal.ru/> - Социальная сеть работников образования «Наша сеть»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.