

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НИЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
Гунина А.С.
Протокол №5
от 30 июня 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Солоненко Е.В.
Протокол №8
от 30 июня 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Низовская СОШ»
Семёновых И. Н.
Приказ №176
от 30 июня 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Тупицын Сергей Викторович
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты освоения предмета физической культуры

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 необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Познавательные УУД:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения
- формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

Коммуникативные УУД:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной

деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Регулятивные УУД:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия. владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает 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.

Обучающийся научится:

- 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);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Обучающийся получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной

направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика (11 часов)		
1.	Спринтерский бег. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80 м).	1
3.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1
4.	Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения.	1
5.	Спринтерский бег. Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств.	1
6.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	1
7.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление.	1
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Метание мяча на дальность с разбега.	1
9.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1
10.	Бег на средние дистанции. Бег (2000 м). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
11.	Бег на средние дистанции. Спортивная игра. Развитие выносливости.	1
Кроссовая подготовка (9 часов)		
12.	Бег по пересеченной местности. Бег (15 мин).	1
13.	Бег по пересеченной местности. Бег (16 мин).	1
14.	Бег по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
15.	Бег по пересеченной местности. Бег (17 мин). Преодоление вертикальных препятствий напрыгиванием.	1
16.	Бег по пересеченной местности. Бег (18 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
17.	Бег по пересеченной местности. Специальные беговые упражнения.	1
18.	Бег по пересеченной местности. Бег (19 мин). Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1

19.	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Спортивная игра.	1
20.	Бег по пересеченной местности. Бег (5 км) по пересеченной местности без учета времени. Развитие выносливости.	1
Гимнастика (18 часов)		
21.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. Инструктаж по технике безопасности.	1
22.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1
23.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. Подтягивание в висе.	1
24.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. ОРУ с предметами.	1
25.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. Упражнение на гимнастической скамейке.	1
26.	Висы. Строевые упражнения. ОФП. Развитие силовых и координационных способностей	1
27.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1
28.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1
29.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание. ОРУ с предметами.	1
30.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание. Эстафеты.	1
31.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание. Лазание по канату в два приема.	1
32.	Строевые упражнения. ОФП. Лазание. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
33.	Акробатика. Строевые упражнения. Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д).	1
34.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырки вперед, назад. ОРУ в движении.	1
35.	Акробатика. Строевые упражнения. Мост и поворот в упор на одном колене.	1
36.	Акробатика. Строевые упражнения. Длинный кувырок с трех шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге.	1
37.	Акробатика. Строевые упражнения. Кувырок назад и вперед, два кувырка вперед слитно. Эстафеты.	1
38.	Акробатика. Строевые упражнения. Выполнение гимнастической комбинации на оценку. Развитие координационных способностей.	1
Спортивные игры - Волейбол (18 часов)		

39.	Волейбол. Техника безопасности на уроках волейбола	1
40.	Волейбол. Правила игры в волейбол.	1
41.	Волейбол. Стойки и перемещения игрока.	1
42.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.	1
43.	Волейбол. Нападающий удар при встречных передачах.	1
44.	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1
45.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону.	1
46.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1
47.	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1
48.	Волейбол. Игра в нападение через 3 -ю зону.	1
49.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1
50.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной к цели.	1
51.	Волейбол. Прием мяча снизу в группе.	1
52.	Волейбол. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
53.	Волейбол. Игра в нападение через 4-ю зону.	1
54.	Волейбол. Развитие координационных способностей.	1
55.	Волейбол. Учебная игра.	1
56.	Волейбол. Учебная игра.	1
Спортивные игры - Баскетбол (27 часов)		
57.	Баскетбол. Техника безопасности при занятиях баскетболом.	1
58.	Баскетбол. Правила игры в баскетбол.	1
59.	Баскетбол. Сочетание приемов передвижений и остановок.	1
60.	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	1
61.	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1

62.	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1
63.	Баскетбол. Позиционное нападение со сменой мест.	1
64.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1
65.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1
66.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 х 2.	1
67.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 х 2.	1
68.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1
69.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х3.	1
70.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.	1
71.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4.	1
72.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
73.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3.	1
74.	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3х2, 4х3.	1
75.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
76.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
77.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
78.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении.	1
79.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.	1
80.	Баскетбол. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1
81.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1
82.	Баскетбол. Учебная игра.	1
83.	Баскетбол. Учебная игра.	1
Кроссовая подготовка (9 часов)		
84.	Бег по пересеченной местности. Инструктаж по технике безопасности.	1

85.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (16 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
86.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (17 мин.) по пересеченной местности. Преодоление горизонтальных препятствий.	1
87.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (18 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий с напрыгиванием.	1
88.	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра.	1
89.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (19 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
90.	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1
91.	Бег по пересеченной местности. Равномерный бег (20 мин.) по пересеченной местности. Преодоление вертикальных препятствий прыжком.	1
92.	Бег по пересеченной местности. Бег (3 км). Развитие выносливости.	1
Легкая атлетика (10 часов)		
93.	Спринтерский бег. Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (30-40м). Стартовый разгон.	
94.	Спринтерский бег. Бег по дистанции (70-80м).	
95.	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	
96.	Спринтерский бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	
97.	Спринтерский бег. Бег (60 м) на результат. Развитие скоростных качеств.	
98.	Промежуточная аттестация	
99.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов способом «перешагивание».	
100.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	
101.	Прыжок в высоту. Метание мяча. Метание мяча (150 г) на дальность с 3-5 шагов в коридор.	
102.	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	

