


Денисовская основная общеобразовательная школа
структурное подразделение муниципального автономного общеобразовательного
учреждения Шороховской средней общеобразовательной школы
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании КМО
протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заведующим
структурного
подразделения
 Мальцева.Л.Н.
30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директором
школы №202
от 31 августа 2023 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
9 класс
2023-2024 учебный год
(основное общее образование)**

Составитель:
Курбаторв С.А.
учитель физической культуры

с.Денисово
2023

Содержание учебного предмета

Раздел 1. Лёгкая атлетика.

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину, в высоту, метание малого мяча. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-100 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

Раздел 2. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол).

Правила ТБ на уроках спортивных игр. Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Ведение, пас. Бросок одной, двумя руками. Игра по упрощенным правилам. Нижняя прямая подача, прием подачи. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения.

Раздел 3. Гимнастика.

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика. Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад. Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема

Раздел 4. Лыжная подготовка.

Одновременный и попеременный ход. Свободный стиль. Спуск, подъем. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах. Лыжные гонки.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учеником 8 класса.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 8 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «конкретное – общее – частное», и представлены соответственно личностными, мета предметными и предметными результатами.

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;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

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 характеризуют уровень сформированной качественных универсальных способностей обучающихся, 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 (обучающийся научится), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

- 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.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, 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;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- 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.

В области физической культуры:

- 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 характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности обучающихся, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	24
2.1	Вводный инструктаж по т/б на уроках физической культуры. Равномерный бег 500 метров. История легкой атлетики в России.	1
2.2	ОРУ на развитие общей выносливости, бег 30 м., 60 м.,	1
2.3	Бег 100 метров, низкий старт. Равномерный бег на 800 метров. (ПВ подготовка к спартакиаде, игра в русскую лапту).	1
2.4	Бег на 1000 м. ОРУ на развитие общей выносливости.	1
2.5	Техника прыжка в высоту.	1
2.6	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
2.7	Кросс 2000 м. на результат.	1
2.8	Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега. Метание теннисного мяча в цель с 16-18 метров. (ПВ игра в национальную старинную игру городки).	1
2.9	Метание м/мяча (150 г.) на дальность с 5-6 шагов разбега. Метание теннисного мяча в цель с 16-18 метров.	1
2.10	Совершенствование бега на 800 метров.	1
2.11	ОФП. Равномерный бег. Подготовка к спартакиаде (кросс). Паралимпийские игры.	1
2.12	ОФП. Равномерный бег. Подготовка к спартакиаде (кросс). Паралимпийские игры.	1

2.13	Инструктаж по т/б на уроках по л/атлетике. Эстафетный бег в спортзале.	1
2.14	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1
2.15	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1
2.16	Челночный бег: 6*10 м. Бег на 100 м. Низкий старт.	1
2.17	Комплекс упражнений на развитие гибкости, выносливости, скорости.	1
2.18	Метание м/мяча.	1
2.19	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	1
2.20	Закрепление техники бега на 30 и 60 метров.	1
2.21	Бег 100, 200; метров.	1
2.22	Бег (мальчики 2000 метров, девочки 1000 метров).	1
2.23	Сдача норм ГТО. Российские чемпионы летних олимпийских игр. (ПВ подготовка к сдаче нормативов ГТО на пьедестал с победой).	1
2.24	Сдача норм ГТО. Российские чемпионы летних олимпийских игр.	1
3	Спортивные игры	19
3.1	Инструктаж по т/б в баскетболе. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе.	1
3.2	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, броски мяча в движении. История появления баскетбола в России.	1
3.3	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
3.4	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Броски мяча в корзину.	1
3.5	Игра в баскетбол по основным правилам.	1
3.6	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола.	1
3.7	Игра в баскетбол по основным правилам.	1
3.8	Игра в баскетбол по основным правилам.	1
3.9	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1

3.10	Инструктаж по т/б в футболе. Игра в футбол по основным правилам. История возникновения футбола.	1
3.11	Инструктаж по т/б в волейболе. Техника передвижений в волейболе. Поддача. Олимпийские игры в древности.	1
3.12	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.	1
3.13	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху.	1
3.14	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки.	1
3.15	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара).	1
3.16	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1
3.17	Игра в волейбол по упрощенным правилам.	1
3.18	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1
3.19	Подвижные игры. Волейбол по основным правилам.	1
4	Гимнастика с элементами акробатики	9
4.1	Инструктаж по т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения. История появления гимнастики.	1
4.2	Упражнение в равновесии. Развитие координационных способностей.	1
4.3	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1
4.4	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1
4.5	Гимнастика. Развитие координационных способностей. Кувырок.	1
4.6	Гимнастика. Прыжки через скакалку.	1
4.7	Акробатика. Лазание по канату.	1
4.8	Акробатика. Развитие гибкости.	1
4.9	Демонстрация комплекса упражнений по гимнастике. Олимпиада 80, Москва.	1
5	Лыжная подготовка	16
5.1	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1

5.2	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
5.3	Одновременные безшажные и одношажные ходы. Лыжные гонки. Зимние олимпийские игры.	1
5.4	Одновременные безшажные и одношажные ходы. Лыжные гонки. Зимние олимпийские игры.	1
5.5	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
5.6	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов. ходов (ПВ Сельские народные игры: бег и прохождение дистанций).	1
5.7	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
5.8	Свободный ход. Техника конькового хода.	1
5.9	Лыжные гонки спринт.	1
5.10	Комбинация классический и свободный ход. Лыжные гонки (мальчики 2+2 км., девочки 1+1 км.).	1
5.11	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1
5.12	Одновременные безшажные и одношажные ходы. Лыжные гонки.	1
5.13	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов.	1
5.14	Свободный ход. Техника конькового хода. Олимпиада Сочи 2014.	1
5.15	Лыжные гонки спринт.	1
5.16	Комбинация классический и свободный ход. Лыжные гонки (мальчики 2+2 км., девочки 1+1 км.).	1
	ИТОГО:	68