

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Редькинская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.22

Утверждаю
Директор школы:
Логачева Т.Н. _____
Приказ от 31.08.22 №22

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
физическая культура
9 класс
2022-2023 учебный год**

**Составитель: Андреева Л.А.
учитель физической культуры**

2022-2023 учебный год

Пояснительная записка

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Рабочая программа в 9 классе рассчитана на 68 ч по 2 часа в неделю по предмету «Физическая культура» составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников» (Лях В.И. Москва «Просвещение» 2018г.).

Планируемые результаты освоения физической культуры.

Выпускник научится:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, излагать их с помощью выполнения техники двигательных действий, развития физических качеств;
- рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма, правильного выбора одежды и обуви, подготовки мест занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств;
- оказывать помощь в организации и проведении занятий;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять ОРУ на развитие основных физических качеств;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту);
- выполнять передвижение на лыжах попеременным и бесшажным ходом;
- выполнять спуски и торможения одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол, волейбол, бадминтон;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений по профилактики осанки, дыхательной гимнастики;

Содержание учебного предмета с указанием основных видов учебной деятельности

Содержание	Характеристика основных видов деятельности
<p>Знание о физической культуре. Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	<p>-соблюдать правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно принимать положение стартовых команд.</p>
<p>История физической культуры. Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости,</p>	<p>-история развития физической культуры, запомнить имена выдающихся олимпийских спортсменов, связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>

<p>гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
<p>Физические упражнения. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>-выполнять команды на построения и перестроения; выполнять организующие строевые команды; технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; выполнять повороты в беге на различных дистанциях, выполнять легкоатлетические упражнения в технике движения рук и ног в прыжках и в длину, высоту, с места. технически правильно держать корпус, ноги и руки в метании различных снарядов, технически правильно выполнять движение на лыжах, правильно выполнять ходьбу и повороты на лыжах с различных положений, передвигаться на лыжах по дистанции с подъемами и спусками, переступание и перестроения, бег на разные дистанции и с разной скоростью, уметь преодолевать полосу препятствий, технически правильно выполнять торможение и остановки, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.</p>
<p>Физкультурная деятельность. Самостоятельные занятия. Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений для развития физических качеств</p>	<p>Умение составлять комплекс режима дня, выполнения закаливающих процедур, комплексы упражнений для формирования правильной осанки, проведение самостоятельных оздоровительных занятий в режиме дня (утренней зарядке, физкультминуток.</p>
<p>Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение показателей физического развития.</p>	<p>оценивать величину нагрузки по частоте пульса, измерение длины и массы тела, показатели осанки и физических качеств</p>

<p>Измерение показателей развития физических качеств.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений</p> <p>Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических</p>	<p>ребенка, изменение частоты сердечных сокращений в выполнении физических нагрузок.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p> <p>Игры и развлечения в зимнее время года.</p> <p>Игры и развлечения в летнее время года.</p> <p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p>	<p>соблюдать правила взаимодействия с игроками, правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой в подвижных играх, технически правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами, умение двигаться по площадке, бросать мяч в цель с правильной постановкой рук и ног, повороты, удары, броски, с различных положений, ловля и передача мяча, отбивание, нападающие и блокирующие удары, выполнять упражнение, добываясь конечного результата.</p>
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Оздоровительные формы занятий.</p> <p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p> <p>Развитие физических качеств.</p> <p>Профилактика утомления.</p> <p>Комплексы упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Комплексы дыхательных упражнений.</p> <p>Гимнастика для глаз.</p>	<p>Уметь составлять и применять комплексы физических упражнений в утренней зарядке, физкультминутках, профилактика и коррекция нарушений осанки, комплексы упражнений дыхательной гимнастики, гимнастика для глаз, оказывать доврачебную помощь при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях;</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Движения и передвижения строем.</p> <p>Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение</p>	<p>Технически правильно выполнять различные виды кувырков, выполнять упражнения на равновесия гимнастическом бревне, гимнастических скамейках, технически правильно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и коня, стойки на руках и голове, -технически правильно</p>

<p>строевых команд.</p> <p>Акробатика.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Висы и упоры; подъемы и перевороты; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации.</p> <p>Например:</p> <p>1) мост из положения лежа и стоя, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p>Снарядная гимнастика.</p> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, упоры, спады и подъемы,</p> <p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла и коня.</p> <p>Прикладная гимнастика</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастическому бревну. Преодоление полосы препятствий.</p>	<p>выполнять упражнения на перекладине, уметь выполнять упражнения на параллельных и разновысоких брусьях (висы и упоры), умение выполнять комплексы вольных упражнений, выполнять упражнения гимнастики и акробатики, применять их в игровой и соревновательной деятельности;</p>
--	--

Форма организации учебной деятельности урок.

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	15 ч		
1	Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	1ч		
2	История развития физической культуры. Низкий старт. Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	1ч		
3	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	1ч		
4	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1ч		
5	Бег на результат (60.м). Специальные беговые упражнения.	1ч		
6	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1ч		
7	Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание.	1ч		
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Оценка техники метания мяча на дальность. Бег 60 м –зачет.	1ч		
9	Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с места.	1ч		
10	Бег (2000 м, - м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1ч		
11	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1ч		
12	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3/10м.	1ч		
13	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м	1ч		
14	Метание гранаты на дальность. Прыжок в высоту. Переход планки.	1ч		
15	Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. Тестирование – наклон вперед, стоя.	1ч		
	Баскетбол	9 ч		
16	Техника безопасности на уроках	1ч		

	спортивных игр. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.			
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Позиционное нападение со сменой места.	1ч		
18	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Штрафной бросок.	1ч		
19	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.	1ч		
20	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1ч		
21	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х 3).	1ч		
22	Комбинации из основных элементов баскетбола: ловля, передача, ведение, бросок.	1ч		
23	Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок.	1ч		
24	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон». Личная защита в игровых взаимодействиях.	1ч		
	Гимнастика с элементами акробатики	9ч		
25	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Висы.	1ч		
26	Техника выполнения подъема переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.).	1ч		
27	Строевые упражнения. Подтягивания в висе.	1ч		
28	Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке.	1ч		
29	Опорный прыжок. Вольные упражнения. Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе.	1ч		
30	Опорный прыжок. Изучение техники прыжок боком с поворотом на 90°(д.). Строевые упражнения. Техника прыжка ноги врозь (м.).	1ч		
31	Висы и упоры. Лазанье по канату и гимнастической стенке.	1ч		
32	Висы и упоры. Разновысокие брусья. Лазание по канату в два приема.	1ч		
33	Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату 6м -12с (м).	1ч		
	Лыжная подготовка	12 ч		

34	Техника безопасности Лыжная подготовка. Классификация ходов на местности.	1ч		
35	Имена выдающихся лыжников. Техника лыжных ходов. Техника одновременного бесшажного и одновременного одношажного хода.	1ч		
36	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1ч		
37	Техника попеременного четырехшажного хода	1ч		
38	Техника попеременного четырехшажного хода. Прохождение дистанции 1 км на результат.	1ч		
39	Техника перехода с попеременных ходов на одновременные.	1ч		
40	Переходы в классическом стиле.	1ч		
41	Оценка техники попеременного четырехшажного хода. Игра «Гонки с преследованием».	1ч		
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Переходы в классическом стиле.	1ч		
43	Техника спуска и подъема в гору.	1ч		
44	Техника торможения и поворота «плугом». Преодоление контруклона.	1ч		
45	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Техника конькового хода.	1ч		
	Волейбол	8ч		
46	Техника безопасности. История волейбола. Стойки игрока. Техника передвижения.	1ч		
47	Волей бол. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1ч		
48	Волей бол. Оценка техники нападающего удара при встречных передачах. Игра в нападение через 3-ю зону.	1ч		
49	Волей бол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Учебная игра.	1ч		
50	Волейбол. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1ч		
51	Игра. Волейбол. Нижняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону.	1ч		
52	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Прием мяча снизу в группе.	1ч		
53	Волейбол. Игра в нападение через 3-ю зону. Нижняя прямая подача мяча.	1ч		
	Легкая атлетика	15 ч		

54	История развития Легкой атлетики. Техника безопасности.	1ч		
55	Челночный бег 3/10м. Бег в равномерном темпе 20 мин	1ч		
56	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1ч		
57	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1ч		
58	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения. Поднимание туловища -зачет.	1ч		
59	Бег на результат-зачет (60м). Специальные беговые упражнения.	1ч		
60	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на дальность.	1ч		
61	Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1ч		
62	Оценка метания мяча на дальность с 5-6 шагов. Прыжок в длину с места.	1ч		
63	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения	1ч		
64	Низкий старт. Физическая культура и олимпийское движение. Прыжок в длину с места –зачет.	1ч		
65	Низкий старт. История зарождения современных Олимпийских игр. Наклон туловища –зачет.	1ч		
66	Низкий старт. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
67	Бег 100метров низкого старта на результат. Прыжки в длину с разбега.	1ч		
68	Прыжки в длину с разбега –зачет. Метание гранаты 500-700г на дальность.	1ч		