

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кандатская средняя школа»

«Согласовано»

Руководитель МО

Демченко Н.П. Демченко

Протокол № 4

от «06» 09 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

МБОУ «Кандатская

СПШ *Шоенко* В.А. Шоенко

«06» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Кандатская

СПШ *Аношко* О.И. Аношко

«06» 09 2021 г.

Рабочая программа
по физической культуре

Учитель: Лубенцова Татьяна Викторовна

Класс - 9

2021 -2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

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.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи, в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самоконтрольным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

Формы организации учебного процесса

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт, комбинированных, контрольных, уроков ознакомления с новыми знаниями.

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативов, текущий контроль, зачет.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия.

Используемые технологии: личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, ИКТ.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа из расчета 3 ч в неделю.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность

Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и при проведении туристических походов, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,0	10,0
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	9	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	12	
	Прыжок в длину с места, см	185	170
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во	30	24

	раз		
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Содержание учебного предмета

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков).

Естественные основы. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

Социально-психологические основы. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

Культурно-исторические основы. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

Приемы закаливания. Водные процедуры. Правила и дозировка.

Способы самоконтроля. Релаксация (общие представления).

Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

Практическая часть

Спортивные игры (

Баскетбол (10 часов).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Волейбол (22 часа).

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов).

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (2 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.

Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см).

Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

Легкая атлетика (33 часа).

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1х1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

Лыжная подготовка (19 часов).

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на усвоение каждой темы**

<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>				
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		
2	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		
3	Специальные беговые упражнения.	1		
4	Низкий старт и стартовое ускорение.	1		
5	Бег (40 – 60 м).	1		
6	Скоростной бег до 70 м. с передачей эстафетной палочки (зачет).	1		
7	Прыжки в длину с места – на результат.	1		
8	Гладкий бег (6 минут) – на результат.	1		
9	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1		
10	Броски и толчки набивных мячей	1		юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.
11	Челночный бег – на результат.	1		
12	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1		
<i>Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</i>				
13	Волейбол. Инструктаж по Т/Б.	1		
14	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
15	Комбинации элементов техники перемещений (зачет).	1		
16	Прием и передача мяча.	1		
17	Верхняя и нижняя передача у стенки.	1		
18	Групповые упражнения с подач через сетку.	1		
19	Верхняя прямая и нижняя подача мяча через сетку.	1		
20	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1		
21	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История возникновения.	1		
22	Специальные беговые упражнения.	1		
23	Варианты ловли и передачи мяча без сопрот. (зачет).	1		
24	Варианты с сопротивлением защитника.	1		

25	Варианты ведения мяча без сопротивления. Баскетбол.	1		
26	Варианты ведения мяча (зачет).	1		
27	Варианты бросков мяча.	1		
Гимнастика (18 часов)				
28	Гимнастика. Инструктаж по ТБ.	1		
29	Подтягивания на перекладине.	1		
30	Развитие силы.	1		
31	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
32	Лазание по канату.	1		
33	Лазание по канату в два приема.	1		
34	Упражнения на гибкость. Кувырки.	1		
35	Упражнения на пресс. Кувырки.	1		
36	Комбинации из ранее освоенных элементов (зачет).	1		
37	Техника опорного прыжка.	1		
38	Опорный прыжок, согнув ноги.	1		
39	Опорный прыжок, согнув ноги (зачет).	1		
40	Совершенствование умений в преодолении полосы преп.	1		
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		
42	Лазанья, перелезания. Подтягивание (зачет).	1		
43	Совершенствование строевых упражнений.	1		
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
45	Преодоление полосы препятствий (зачет).	1		
Спортивные игры (баскетбол – 3 часа)				
46	ОРУ с мячом. Ведения мяча.	1		
47	Варианты ведения мяча. Баскетбол.	1		
48	Штрафные броски. Учебная игра (зачет).	1		
Лыжная подготовка (19 часов)				
49	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	1		
50	Попеременные ходы на дистанции 1 км.	1		
51	Переход с одного хода на другой.	1		
52	Тактические действия во время лыжных гонок.	1		
53	Совершенствование техники подъемов и	1		

	спусков.			
54	Совершенствование техники на дистанции до 2 км.	1		
55	Лыжные гонки (2 км)	1		
56	Лыжные гонки (3 км)	1		
57	Прохождение дистанции до 4 км.	1		
58	Прохождение дистанции до 4 км. со средней скоростью.	1		
59	Соревнования на дистанции 3 км.	1		
60	Контрольные упражнения по технике лыжных ходов.	1		
61	Прохождение дистанции 3 км на результат.	1		
62	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов.	1		
64	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		
65	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 4 - 5 км.	1		
66	Эстафеты. Освоение техники лыжных ходов.	1		
67	Спуски в средней стойке, подъемы, торможения.	1		
Спортивные игры (волейбол – 14 часов)				
75	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1		
76	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	11		
77	Нижняя передача мяча через сетку.			
78	Верхняя и нижняя передача мяча у стены.			
79	Верхняя и нижняя передача мяча у стены (зачет).			
80	Верхняя прямая и нижняя подача.	1		
81	Верхняя прямая и нижняя подача (зачет).	1		
82	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
83	Закрепление пройденного материала.			
84	Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1		
85	Верхняя прямая и нижняя подача мяча (зачет).	1		
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		
87	Учебная игра.			
88	Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	1		

<i>Легкая атлетика (21 час)</i>				
82	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		
83	Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров.	1		
84	Высокий старт и стартовый разгон (зачет). Спринтерский бег.	1		
85	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1		
86	Бег 60 метров – на результат. Бег со старта с гандикапом.	1		
87	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1		
88	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места.	1		
89	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (зачет).	1		
90	Прыжки в длину с места – на результат.	1		
91	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).	1		
92	Прыжки в длину с разбега – на результат. Эстафетный бег.	1		
93	Бег по пересеченной местности.	1		
94	Бег со сменой скорости и направления.	1		
95	Преодоление полосы препятствий (зачет).	1		
96	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	1		
97	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		
98	Прыжок в длину с разбега.	1		
99	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1		
100	Спортивные игры.	1		
101	Повторение пройденного.	1		
102	Подведение итогов	1		

УМК

1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012.