


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Троицкая средняя школа»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей естественно - научного цикла Протокол № <u>7</u> от « <u>21</u> » <u>06</u> 2021 г <u>Мал</u> / Мальцева Е.А.	Согласовано Зам директора по УВР <u>Л.В. Титенкова</u> / Титенкова Л.В. « <u>21</u> » <u>июня</u> 2021 г	Утверждаю Директор школы Каракулева О.В.  « <u>21</u> » <u>июня</u> 2021 г
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

Класс: 9

Уровень образования: основное общее образование

Срок реализации программы - 2021 / 2022 гг.

Количество часов по учебному плану: 68

всего – 68ч/год; 2ч/неделю

Планирование составлено на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.

Примерной основной образовательной программой основного общего образования. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (в редакции протокола № 1/20 от 04.02.2020 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).

Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Троицкая средняя школа»

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. М.: Просвещение, 2013. - 2-е изд.

Учебник: Физическая культура, 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ М. Я. Виленский, - 7 – е изд., – М.: Просвещение, 2011

Рабочую программу составил Столярчук С.С., учитель физической культуры.

2021 г.

Результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Изучение физической культуре в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) 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;

3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

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

1. Содержание учебного предмета

№	Название раздела	Содержание раздела	Кол-во часов
1	Лёгкая атлетика	<p>Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30 метров Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с разбега. Метание мяча. Судейская терминология. Правила игры в регби. Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий. Изучение опыта команд высших разрядов. Меры безопасности на занятиях регби Прыжки в высоту с разбега. Бег 100 метров. Бег 3000 метров – юноши, 2000 метров – девушки. Прыжки в длину с места. Метание гранаты 700 г –юноши, 500 г – девушки. Прыжки в длину с разбега.</p>	15
2	Баскетбол.	<p>Меры безопасности на занятиях по баскетболу. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой в движении. Тактические действия в защите. Тактические действия в нападении. Стратегия игры. Совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке Совершенствование умений и навыков ранее изученных способов владения мячом. Ловля мяча после отскока от щита. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Броски по кольцу с разных точек. Передача мяча одной рукой в движении.</p>	18
3	Гимнастика	<p>Меры безопасности на занятиях по гимнастике. Кувырок вперед, назад (девушки). Длинный кувырок (юноши). Мост (девушки). Стойка на голове и руках (юноши). Повторение акробатических упражнений, изученных в 8 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши). Владение навыками игры в РЕГБИ. На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши). Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки). Акробатические упражнения Метание набивного мяча Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий. РЕГБИ Требования безопасности. Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши).</p>	20

4	Лыжная подготовка	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Попеременный двухшажный ход (соверш.) Техника одновременных ходов Попеременный четырехшажный ход. Переходы с попеременных ходов на одновременные Спуски и повороты с склона. Спуски с торможением. Полуконьковый ход Коньковый ход (Знакомство) Лыжные гонки 3 км -девушки, 5 км - юноши. Прохождение до 5 км (девушки), до8 км (юноши) Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол). Упражнения общеразвивающей и специальной направленности. Упражнения из легкой атлетики. Подведение итогов четверти.	15
----------	--------------------------	--	----

2. Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Лёгкая атлетика				
1	Меры безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.	1	03.09	
2	Бег 30 метров.	1	04.09	
3	Прыжок в длину с места.	1	10.09	
4	Прыжок в длину с разбега.	1	11.09	
5	Метание мяча.	1	17.09	
6	Меры безопасности на занятиях регби	1	18.09	
7	Индивидуальный план учебно-тренировочных занятий.	1	24.09	
8	Судейская терминология. Правила игры в регби.	1	25.09	
Баскетбол.				
9	Меры безопасности на занятиях по баскетболу.	1	01.10	
10	Ловля мяча после отскока от щита.	1	02.10	
11	Ловля мяча после отскока от щита.	1	08.10	
12	Передача мяча одной рукой в движении.	1	09.10	
13	Передача мяча одной рукой в движении.	1	15.10	
14	Тактические действия в защите.	1	16.10	
15	Тактические действия в нападении.	1	22.10	
16	Стратегия игры.	1	23.10	
17	Совершенствование умений и навыков ранее изученных способов владения мячом.	1	05.11	
18	Совершенствовать ранее изученные варианты группового взаимодействия в зависимости от условий на спортивной площадке.	1	06.11	
Гимнастика.				
19	Меры безопасности на занятиях по гимнастике.	1	12.11	
20	Кувырок вперёд, назад (девушки). Длинный кувырок (юноши).	1	13.11	

21	Мост (девушки). Стойка на голове и руках (юноши).	1	19.11	
22	Повторение акробатических упражнений, изученных в 8 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши).	1	20.11	
23	Повторение акробатических упражнений, изученных в 8 кл.(девушки). Стойка на руках у стенки (юноши).	1	26.11	
24	Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши).	1	27.11	
25	Комбинация акробатических упражнений из 4 элементов (девушки). Лазание по канату (юноши).	1	03.12	
26	На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши).	1	04.12	
27	На коне: вскок в упор присев и соскок прогнувшись(девушки). Прыжок через коня и козла (юноши).	1	10.12	
28	Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки).	1	11.12	
29	Прыжок через коня (юноши), через козла (девушки).	1	17.12	
30	Акробатические упражнения	1	18.12	
31	Акробатические упражнения	1	24.12	
32	Метание набивного мяча	1	25.12	
33	Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий.	1	14.01	
34	Совершенствовать выполнение ранее изученных командных взаимодействий.	1	15.01	
35	РЕГБИ Требования безопасности.	1	21.01	
36	РЕГБИ Требования безопасности.	1	22.01	
37	Владение навыками игры в РЕГБИ.	1	28.01	
38	Владение навыками игры в РЕГБИ.	1	29.01	
	Лыжная подготовка.			
39	Меры безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	04.02	
40	Попеременный двухшажный ход (соверш.)	1	05.02	
41	Техника одновременных ходов	1	11.02	
42	Техника одновременных ходов	1	12.02	
43	Попеременный четырехшажный ход.	1	18.02	
44	Переходы с попеременных ходов на одновременные	1	19.02	
45	Переходы с попеременных ходов на одновременные	1	25.02	
46	Спуски и повороты с склона.	1	26.02	
47	Спуски и повороты с склона.	1	04.03	
48	Спуски с торможением.	1	05.03	
49	Спуски с торможением.	1	11.03	
50	Полуконьковый ход	1	12.03	
51	Коньковый ход (Знакомство)	1	18.03	
52	Лыжные гонки 3 км -девушки, 5 км - юноши.	1	19.03	
53	Прохождение до 5 км (девушки), до8 км (юноши)	1	01.04	
	Баскетбол.			
54	Спортивные игры с использованием мяча для регби (гандбол, баскетбол, лапта, футбол).	1	02.04	
55	Ловля мяча после отскока от щита.	1	08.04	
56	Ловля мяча после отскока от щита.	1	09.04	
57	Передача мяча одной рукой в движении.	1	15.04	
58	Передача мяча одной рукой в движении.	1	16.04	
59	Броски по кольцу с разных точек.	1	22.04	

60	Броски по кольцу с разных точек.	1	23.04	
61	Взаимодействие игроков в нападении и защите.	1	29.04	
	Лёгкая атлетика			
62	Прыжки в высоту с разбега.	1	30.04	
63	Бег 100 метров.	1	06.05	
64	Бег 100 метров.	1	07.05	
65	Прыжки в длину с разбега.	1	13.05	
66	Прыжки в длину с места.	1	14.05	
67	Метание гранаты 700 г – юноши, 500 г – девушки.	1	20.05	
68	Бег 3000 метров – юноши, 2000 метров – девушки.	1	21.05	