

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА: на заседании методического совета МАОУ «Новоатъяловская СОШ» протокол № 6 от 30.06.2023	УТВЕРЖДЕНА: приказом № 167-од от 15.08.2023 директор школы _____ Ф. Ф. Исакова
---	--

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
_____ 9 _____ класс
(основное общее образование)

Составитель РП: Посашков Сергей Николаевич
Учитель физической культуры

2023 год

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В результате изучения физической культуры ученик должен знать/понимать:

- 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;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; уметь:
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание учебного предмета

Основы физической культуры и здорового образа жизни

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Легкая атлетика (27 часов): спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Спортивные игры (31 час): технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; волейбол

- передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Гимнастика с основами акробатики (24 часа): Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Лыжная подготовка (20 часов): основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Основная организационная форма обучения – урок.

На уроках применяются методы показа, рассказа, наглядности, метод повтора, игровой метод, метод индивидуальных занятий (для обучающихся подготовительной группы), дополнительных упражнений. Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся по специальной программе с учетом индивидуальных физических возможностей (выполнение заданий в более упрощенном варианте, индивидуально под контролем учителя с дополнительными паузами для отдыха). При изучении учебного материала рабочей программы используются следующие принципы:

- принцип наглядности,
- принцип систематичности и последовательности,
- принцип постепенности,
- принцип сознательности и активности.

Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности.

Учебно-тематический план

№ раздела	Название раздела	Количество уроков в разделе
1	Основы физической культуры и здорового образа жизни	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
2	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Изучение теоретических знаний преподаётся в форме аудиторных занятий (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе двигательной активности
3	Спортивно-оздоровительная деятельность:	
	3.1. Легкая атлетика	17
	3.2. Спортивные игры	17

	3.3. Гимнастика с основами акробатики	16
	3.4. Лыжная подготовка	16
	Итого	66

Тематическое поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Количество уроков
1	Совершенствование Высокий и низкий старт.Стартовый разгон.Выполнение норматива ГТО в беге на 30 м.	1
2	Совершенствование низкого старта.Эстафетный бег с низкого старта.	1
3	Совершенствование низкого старта.Эстафетный бег с низкого старта.	1
4	Бег на результат 100 метров. Выполнение норматива ГТО в беге на 60 м.	1
5	Совершенствование прыжка в длину с разбега.	1
6	Прыжок в длину с разбега (учет)	1
7	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега.	1
8	Метание мяча на дальность с разбега (учет). Выполнение норматива ГТО в метании мяча	1
9	Метание мяча на дальность с разбега (учет). Выполнение норматива ГТО в метании мяча	1
10	Совершенствование ведения мяча.Повторение передач мяча.	1
11	Совершенствование ведения мяча с изменением высоты отскока.	1
12	Совершенствование передач мяча с последующим перемещением	1

13	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
14	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
15	Передачи мяча различными способами в движении в парах и тройках	1
16	Тактические действия Нападение быстрым прорывом	1
17	Тактические действия. Нападение быстрый прорыв.	1
18	Учебно – тренировочная игра.	1

19	Учебно – тренировочная игра 5x5	1
20	Повторение совершенствования Длинный кувырок.	1
21	Повторение совершенствования. Длинный кувырок.	1
22	Совершенствование Стойка на руках с помощью.	1
23	Висы. Строевые упражнения	1
24	Висы. Строевые упражнения.	1
25	Висы. Строевые упражнения.	1
26	Опорный прыжок.	1
27	Опорный прыжок(зачет)	1
28	Опорный прыжок	1
29	Акробатика. Лазанье	1
30	Акробатические упражнения и комбина-ции на гимнастическом мате.	1
31	Акробатические упражнения и комбина-ции на гимнастическом мате.	1
32	Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости. Шахматы.	1

33	Передвижения на лыжах	1
34	Передвижения на лыжах	1
35	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
36	Техника передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой. Шахматы.	1
37	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход	1
38	Передвижения на лыжах. Торможения Совершенствование подъемов и спусков. Шахматы.	1
39	Передвижения на лыжах. Торможения	1
40	Техника передвижения на лыжах. Эстафеты. Шахматы.	1

41	Техника передвижения на лыжах. Эстафеты. Шахматы.	1
42	Техника передвижения на лыжах, повороты	1
43	Техника передвижения на лыжах. Контруклоны	1
44	Техника передвижения на лыжах, спуски и подъемы, оовершенствование подъемов и спусков. Шахматы.	1
45	Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета(учет). Шахматы.	1
46	Передвижения на лыжах. Соревнования. Шахматы.	1
47	Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению (интегрирован с уроком ОБЖ за 7.03., тема урока-здоровье человека как индивидуальная так и общественная ценность).	1
48	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий (интегрирован с уроком ОБЖ, за 14.03., тема урока- здоровый образ жизни и его составляющие).	1
49	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Шахматы.	1
50	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	1
51	Баскетбол. Сочетание ловли и передач мяча, ведения, бросков мяча.	1

52	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1
53	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча	1
54	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1
55	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1
56	Баскетбол. Перехват	1
57	Волейбол. Взаимодействия игроков. Шахматы.	1
58	Волейбол. Взаимодействия игроков..	1
59	Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости Групповое блокирование.	1
60	Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости. Шахматы.	1
61	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1
62	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
63	Прыжковые упражнения. Прыжок	1
64	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1
65	Метание малого мяча	1
66	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1

