

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: Махмутов Изат Зинатович,
учитель технологии, первой квалификационной категории

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 Стоика 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, совершенствование 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 |

