

Муниципальная казённая общеобразовательная организация
Прибрежненская средняя школа имени командующего
Воздушно-десантными войсками, генерал-лейтенанта Ивана Ивановича Затевахина
муниципального образования «Старомайнский район» Ульяновской области

Рассмотрено
Руководитель МО
К.Ф.Зейнетдинов

от « 27» 08. 2021 г

Согласовано
Заместитель директора по УВР
Н.М.Гончарова

от « 30» __ 08.2021 г

Утверждаю
Директор школы
Н.М.Погодина

Приказ № 203 от 30.08. 2021 г.

**Рабочая программа по физической культуре
для обучающихся 9 класса на 2021 - 2022 учебный год**

Рабочую программу составил учитель физической культуры Семенов Сергей Валентинович

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения учебного предмета физическая культура

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастную – половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

Приёмы закаливания. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоёмах. Пользование баней.

Волейбол.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Прием и передача мяча. Нижняя подача мяча. Развитие координационных способностей. Тактика игры.

Баскетбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Броски с места и с остановкой на 2 шага. Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра.

Гимнастика. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий. Висы. Строевые упражнения. Опорный прыжок. Акробатика.

Лёгкая атлетика. Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Спринтерский бег, эстафетный бег. Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча. Бег на средние дистанции.

Кроссовая подготовка. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.

Лыжная подготовка

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка инвентаря, одежды, места занятий. Помощь в судействе. Техника выполнения попеременного двухшажного хода. Повторить попеременный двухшажный ход. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный коньковый ход. Прохождение дистанций 4 км. Торможение и поворот «плугом», техника спуска на лыжах. Подвижные игры на свежем воздухе.

Тематическое планирование

№ урока	Наименование раздела, темы	Количество часов	Формы и виды контроля	Дата урока	Корректировка
	Лёгкая атлетика	20			
1	Инструктаж по ТБ на занятиях физической культурой.	1	Фронтальный опрос		
2	Спринтерский бег. Тестирование уровня физической подготовленности	1	тестирование		
3	Спринтерский бег. Тестирование уровня физической подготовленности	1	тестирование		
4	Кроссовая подготовка.	1	текущий		
5	Кроссовая подготовка.	1	текущий		
6	Кроссовая подготовка. Тестирование УФП	1	тестирование		
7	Кроссовая подготовка. Тестирование УФП	1	тестирование		
8	Кроссовая подготовка. Развитие двигательных качеств	1	текущий		
9	Развитие скоростных	1	текущий		

	способностей				
10	Развитие скоростных способностей	1	текущий		
11	Метание малого мяча. Развитие с коростно-силовых качеств	1	текущий		
12	Метание малого мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	1	текущий		
13	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	текущий		
14	Развитие выносливости. Спортивные игры.	1	текущий		
15	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	текущий		
16	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	текущий		
17	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	текущий		
18	Прыжок в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча.	1	Контрольный урок		
19	Кроссовая подготовка.	1	текущий		
20	Кроссовая подготовка.	1	Контрольный урок		
	Спортивные игры	7			
21	Баскетбол.Инструктаж по ТБ . Развитие координационных способностей.	1	Фронтальный опрос		

22	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
23	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
24	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
25	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	Контрольный урок		
26	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
27	Баскетбол. Развитие координационных способностей.	1	текущий		
	Гимнастика	18			
28	Висы. Строевые упражнения. Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.	1	Фронтальный опрос		
29	Висы. Строевые упражнения.	1	текущий		
30	Висы. Строевые упражнения.	1	текущий		
31	Висы. Строевые упражнения.	1	текущий		
32	Висы. Строевые упражнения.	1	текущий		
33	Висы. Строевые упражнения.	1	Контрольный урок		
34	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
35	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
36	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		

37	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
38	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	Контрольный урок		
39	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание.	1	текущий		
40	Акробатика.	1	текущий		
41	Акробатика.	1	текущий		
42	Акробатика.	1	текущий		
43	Акробатика.	1	текущий		
44	Акробатика.	1	текущий		
45	Акробатика.	1	Контрольный урок		
	Лыжная подготовка.	28			
46	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	Фронтальный опрос		
47	Попеременный и одновременный ход.	1	текущий		
48	Попеременный и одновременный ход.	1	текущий		
49	Попеременный и одновременный ход.	1	Контрольный урок		
50	Подъем в гору скользящим шагом. Безшажный ход.	1	текущий		
51	Подъем в гору скользящим шагом.	1	текущий		
52	Торможение «плугом». Поворот на месте махом.	1	текущий		
53	Торможение «плугом». Поворот на месте махом.	1	текущий		
54	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км.	1	текущий		
55	Поворот на месте махом. Прохождение дистанции до 3 км.	1	текущий		
56	Преодоление бугров и впадин.	1	текущий		

	Прохождение дистанции 2км.				
57	Преодоление бугров и впадин. Прохождение дистанции 2км.	1	текущий		
58	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 4км.	1	текущий		
59	Техника катания с горок. Прохождение дистанции 4км.	1	Контрольный урок		
60	Коньковый ход.	1	текущий		
61	Коньковый ход.	1	текущий		
62	Одновременные ходы.	1	Контрольный урок		
63	Одновременные ходы.	1	текущий		
64	Коньковый ход.	1	текущий		
65	Коньковый ход.	1	Контрольный урок		
66	Одновременные ходы.	1	текущий		
67	Одновременные ходы.	1	текущий		
68	Торможение и поворот упором.	1	текущий		
69	Торможение и поворот упором.	1	текущий		
70	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до4,5км.	1	текущий		
71	Переход с хода на ход. Прохождение дистанции до4,5км.	1	текущий		
72	Торможение и поворот упором.	1	текущий		
73	Торможение и поворот упором.	1	Контрольный урок		
	Кроссовая подготовка	11			
74	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий. Инструктаж по ТБ.	1	текущий		
75	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
76	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
77	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		

78	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	Контрольный урок		
79	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
80	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
81	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
82	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
83	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	текущий		
84	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий.	1	Контрольный урок		
	Легкая атлетика	18			
85	Спринтерский бег, эстафетный бег .Инструктаж по ТБ.	1	Фронтальный опрос		
86	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
87	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
88	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
89	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
90	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	Контрольный урок		
91	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
92	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
93	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		

94	Спринтерский бег, эстафетный бег.	1	текущий		
95	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	Контрольный урок		
96	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	текущий		
97	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	текущий		
98	Прыжок в высоту, метание малого мяча.	1	текущий		
99	Эстафетный бег.	1	текущий		
100	Спринтерский бег, эстафетный бег.		текущий		
101	Спринтерский бег, эстафетный бег.		Контрольный урок		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечения образовательного процесса по физической культуре

1. Рабочие программы по физической культуре 5-9 класс под ред. Лях В.И.
2. Учебник «Физическая культура 8-9 класс» под ред. Лях В.И.
3. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И., Зданевич А.А., - М. Просвещение 2013 – 2018 гг.);
4. «Физическая культура»-Методические рекомендации 8-9 класс. Пособие для учителей. Под ред Лях В.И. М.»Просвещение» 2015г.

Демонстрационные печатные пособия:

таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

Технические средства обучения:

музыкальный центр

Учебно-практическое оборудование:

козёл гимнастический

канат для лазанья

перекладина гимнастическая (пристеночная)

стенка гимнастическая

скамейка гимнастическая жёсткая

щит баскетбольный игровой

стойки волейбольные

сетка волейбольная

мячи: малый мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные

набор для подвижных игр

скакалки

комплект матов гимнастических, гимнастический подкидной мостик

обручи пластиковые

флажки

рулетка измерительная

набор инструментов для подготовки прыжковой ямы

лыжи

