

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов №93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени "Куйбышевгидростроя"

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31.05.2022г.

СОГЛАСОВАНА
на заседании МС
Протокол №5
от 30.05.2022г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУ «Школа №93»
А.Г.Родионов _____
Приказ №246/1 от 31.05.2022г.

**Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»
9 класс**

Количество часов в неделю: 3 часа
Количество часов в год: 102 часа

Программу составила
Соболева Светлана Васильевна,
Учитель физической культуры

Тольятти, 2022

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

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, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

II. Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека,

приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность¹

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на

¹Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*² передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

III. Тематическое планирование

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2		Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
3		Спринтерский бег КУ 30,60м	1
4		Спринтерский бег КУ 60м	1
5		Челночный бег 3*10 м КУ	1
6		Челночный бег 3*10 м	1
7		Бег в равномерном темпе до 15 мин, девочки – до 10 мин	1
8		Бег на 500 м девочки , 1000-мальчики	1
9		Бег на 500 - 1000м	1
10		Бег с преодолением препятствий	1
11		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
12		Прыжки в длину с разбега	1
13		Метание малого мяча на дальность	1
14		Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
15		Броски набивного мяча -2кг	1
16		1 Спортивные игры,	Правила самоконтроля Т.Б. спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока

17		Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов. Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий	1
18		Совершенствование индивидуальной техники волейбола	1
19		Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
20		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	1
21		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	1
22		Совершенствование техники ведения мяча	1
23		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	1
24		Совершенствование техники ведения мяча	1
25		Совершенствование техники броска мяча	1
26		Совершенствование техники броска мяча в движении	1
27		Совершенствование индивидуальной техники броска	1
28		Закрепление техники владения мячом	1
29		Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
30		Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
31		Освоение тактических действий	1
32		Совершенствование технических заданий и тактических схем в игровых действиях	1
33	Гимнастика	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов. Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий	1
34		ТБ при занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые приемы и упражнения	1
35		Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении	1
36		Совершенствование техники висов и упоров.	1
37		Совершенствовать ОРУ с предметами (гимн. палка)	1
38		Совершенствование техники висов и упоров.	1
39		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
40		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1

41		Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
42		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
43		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Техника опорного прыжка	1
44		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Техника опорного прыжка	1
45		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Техника опорного прыжка	1
46		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Техника опорного прыжка	1
47		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Техника опорного прыжка	1
48	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами Повторение технических действий изученных ранее	1
49-53		Техника лыжных ходов Развитие скоростно-силовых качеств.	4
54-57		Коньковый ход, торможение и поворот «плугом»	4
58-60		Совершенствование тактики лыжных гонок	3
61-64		Развитие скоростных качеств	3
65-68		Совершенствование тактики лыжных гонок	3
69		Подъемы и спуски под уклон. Торможение «плугом»	1
70		Развитие выносливости при лыжной подготовке	1
71-72	2 Спортивные игры	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	2
73		Развитие выносливости	1
74-75		Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	2
76		Игры с мячом	1
77-78		Передача мяча через сетку	2
79		Развитие выносливости	1
80-81		Освоение техники нижней прямой подачи	2
82		Совершенствование техники игры с мячом	1
83-84		Нижняя прямая подача мяча	2
85		Освоение техники нижней прямой подачи	1

86		Совершенствование перемещения, владения мячом	1
87		Совершенствование тактики игры	1
88		Совершенствование тактических действий игры волейбол	1
89-90	2 Легкая атлетика	ТБ на занятиях по л/а Спринтерский бег КУ	2
91-92		Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	2
93-94		Техника низкого старта	2
95-97		Кроссовый бег 1,5-2 км	3
98		Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1
99-100		Метание малого мяча с места на дальность. КУ	2
102		Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2