

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Департамент образования Администрации города Омска

Рассмотрено:
на педагогическом совете
школы
(протокол № __ от ____)

Утверждаю:
Директор БОУ г. Омска
«Средняя общеобразовательная
школа № 3»
_____ Л.А. Кузовкова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«физическая культура»
для 9 класса основного общего образования
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Мокрецова П.В
Учитель физической культуры

Согласовано
Заместитель директора
_____ Н.Ю. Акимова

г. Омск 2022

Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы В.И. Ляха.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Знания о физической культуре

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Спортивная подготовка. Здоровье и ЗОЖ. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая культура.

Физическая культура человека.

Проведение банных процедур. Предупреждения травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка). Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.

Простейший анализ и оценка техники осваиваемых упражнений (по методу сличения с эталонным образцом).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; конспектирование содержания еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки.

Измерение функциональных резервов организма, как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Проведение простейших функциональных проб с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения: М: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д.: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Опорные прыжки: М: прыжок согнув ноги; Д: прыжок боком.

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте; танцевальные шаги; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Упражнения на гимнастической перекладине М: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.

Д: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.

Спортивные игры. Баскетбол, волейбол, футбол. Игра по правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической

нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

в области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

В области нравственной культуры

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Тематическое планирование

№ п/п	Кол-во уроков	Тема урока
1 четверть		
Раздел «Легкая атлетика» 10 часов		
1	1	Инструктаж по Т.Б. Овладение техникой спринтерского бега.
2,3	2	Овладение техникой спринтерского бега.
4	1	Овладение техникой спринтерского бега: бег 60м на результат.
5	1	Психические процессы в обучении двигательным действиям.
6	1	Овладение техникой прыжка в длину.
7	1	Овладение техникой прыжка в длину. Восстановительный массаж и его роль в укреплении здоровья человека.
8,9	2	Овладение техникой метания мяча на дальность
10	1	Овладение техникой метания теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
Раздел «Спортивные игры. Баскетбол» 16 часов		
11	1	Правила Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек, Поворотов.
12	1	Освоение ловли и передачи мяча. Предупреждение травматизма.
13	1	Освоение ловли и передачи мяча.
14,15	2	Освоение техники ведения мяча.
16,17	2	Овладение техникой бросков мяча.
18,19	2	Освоение индивидуальной техники защиты
20,21	2	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
22,23	2	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
24,25	2	Освоение тактики игры.
26	1	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
2 четверть		
Раздел «Гимнастика» 12 часов		
27	1	Правила Т.Б. и страховки во время занятий физическими упражнениями. Освоение строевых упражнений.
28	1	Освоение ОРУ без предмета на месте и в движении.
29	1	Освоение ОРУ в парах. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
30	1	Освоение ОРУ с предметом.
31,32,33,34	4	Освоение акробатических упражнений.
35,36,37,38	4	Освоение опорных прыжков.
Раздел «Спортивные игры, волейбол» 9 часа.		
39	1	Правила Т.Б. Овладение техникой передвижений, остановок, стоек, поворотов.
40	1	Освоение техники приёма и передач мяча.
41,42,43	3	Освоение техники приёма и передач мяча.

44,45,46,47	4	Освоение техники нижней прямой подачи.
3 четверть		
Раздел «Лыжная подготовка» 18 часов.		
48,49	2	Правила Т.Б. Освоение техники попеременного четырехшажного хода
50,51,52	3	Освоение перехода с попеременных ходов на одновременные, прохождение дистанции 3 км.
53,54,55	3	Прохождение дистанции 3 км.
56,57,58	3	Прохождение дистанции 3,5 км.
59	1	Прохождение дистанции 4км. ФК и Олимпийское движение в России
60,61	2	Прохождение дистанции 4км.
62,63,64	3	Прохождение дистанции 5км.
65	1	Прохождение дистанции 2 км на время.
Раздел «Спортивные игры, волейбол» 12 часов.		
66,67,68	3	Освоение техники прямого нападающего удара.
69,70	2	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.
71,72	2	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.
73,74	2	Освоение тактики игры.
75,76,77	3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
4 четверть		
Раздел «Гимнастика» 9 часов.		
78	1	Правила Т.Б. Освоение и совершенствование висов и упоров.
79,80,81	3	Освоение и совершенствование висов и упоров.
82	1	Развитие координационных способностей.
83,84	2	Развитие силовых способностей.
85	1	Развитие силовых способностей. Личная гигиена.
Раздел «Элементы единоборств» 3 часа.		
86	1	Правила Т.Б. Виды единоборств. Овладение техникой приемов.
87	1	Овладение техникой приемов.
88	1	Овладение техникой приемов.
Раздел «Легкая атлетика» 15 часов.		
89,90	2	Овладение техникой прыжка в длину.
91	1	Промежуточная аттестация в форме комплексного зачета.
92,93,94,95	4	Овладение техникой прыжка в высоту.
96	1	Овладение техникой метания мяча в цель.
97,98	2	Овладение техникой метания мяча на дальность.
99,100,101	3	Овладение техникой спринтерского бега
102	1	Развитие выносливости.