

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Октябрьский сельский лицей
Чердаклинского района Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора лицея
от 31 августа 2022 года
№ 200

Рабочая программа
(в том числе с применением электронного обучения
и дистанционных образовательных технологий)
по физической культуре
для обучающихся 9 класса
на 2022 – 2023 учебный год
учителя физической культуры
первой квалификационной категории
Дымовой Розы Рашидовны

Срок реализации программы: 1 год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании кафедры технологии, искусства и зож
Протокол № 01 от «29» августа 2022г
Руководитель кафедры _____

СОГЛАСОВАНО _____
зам директора лицея по УВР
Г.М Константинов
«30 » августа 2022 год

Планируемые результаты освоения содержания предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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 планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- 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 передвижений; 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.

- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

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;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной 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;

-поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

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;

-владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Предметные результаты освоения физической культуры

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.

Содержание учебного предмета

1.Знания о физической культуре

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;

-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 в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- 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.

2.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 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности..

3.Физическое совершенствование

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

-выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения.(34ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики (24ч). Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах.(18ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры.(26ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1	2	3
1.	Инструктаж по ТБ. История. Основные правила соревнований.	1
2.	Спринтерский бег.	1
3.	Техника бега с низкого старта с колодок. Сдача норматива по ГТО.	1
4.	Техника бега с низкого старта с колодок. Сдача норматива по ГТО.	1
5.	Длительный бег.	1
6.	Челночный бег 3*10.	1
7.	Бег 30- 60 м.	1
8.	Бег 30- 60 м.	1
9.	Бег 100 м. Подтягивание.	1
10.	Бег 2000 -1500 м.	1
11.	6 мин бег.	1
12.	Прыжок в длину с места.	1
13.	Подтягивание, отжимание. Сдача норматива ГТО.	1
14.	Сдача норматива ГТО -гибкость.	1
15.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке-мальчики. Бросок двумя руками от головы-девочки.	1
16.	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке-мальчики. Бросок двумя руками от головы-девочки.	1
17.	Броски по корзине с близкой дистанции.	1
18.	Броски по корзине с близкой дистанции.	1
19.	Штрафной бросок.	1

20.	Штрафной бросок.	1
21.	Штрафной бросок.	1
22.	Действия трёх нападающих против двух защитников.	1
23.	Действия трёх нападающих против двух защитников.	1
24.	Развитие двигательных способностей.	1
25.	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основные правила проведения соревнований.	1
26.	Строевые упражнения.	1
27.	Переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Обратное перестроение.	1
28.	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре, в движении. Обратное перестроение.	1
29.	Висы и упоры.	1
30.	Висы и упоры.	1
31.	Висы и упоры.	1
32.	Висы и упоры.	1
33.	Висы и упоры.	1
34.	Акробатика.	1
35.	Акробатика.	1
36.	Акробатика.	1
37.	Акробатика.	1
38.	Акробатика.	1
39.	Акробатика.	1
40.	Опорные прыжки.	1
41.	Опорные прыжки.	1
42.	Опорные прыжки.	1
43.	Опорные прыжки.	1
44.	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1
45.	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1
46.	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату	1
47.	Развитие двигательных способностей.	1
48.	Развитие двигательных способностей.	1

49.	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Основные правила соревнований.	1
50.	Попеременный четырёхшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
51.	Попеременный четырёхшажный ход. Сдача норматива по ГТО-3 км.	1
52.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
53.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
54.	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
55.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
56.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
57.	Прохождение дистанции до 5 км.	1
58.	Коньковый ход.	1
59.	Коньковый ход.	1
60.	Коньковый ход.	1
61.	Спуски, подъемы, повороты. Игры	1
62.	Спуски, подъемы, повороты. Игры	1
63.	Развитие двигательных способностей.	1
64.	Развитие двигательных способностей.	1
65.	Передача мяча у сетки.	1
66.	Передача мяча у сетки.	1
67.	Передача в прыжке через сетку.	1
68.	Передача мяча сверху, спиной.	1
69.	Передача мяча сверху, спиной.	1
70.	Передача мяча сверху, спиной.	1
71.	Приём мяча,отражённого сеткой.	1
72.	Приём мяча,отражённого сеткой.	1
73.	Прямой нападающий удар.	1
74.	Прямой нападающий удар.	1
75.	Тактические действия.	1
76.	Тактические действия.	1
77.	Развитие двигательных способностей.	1
78.	Игра в Волейбол	1

79.	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 7-9 беговых шагов.	1
80.	Прыжок в высоту с разбега способом " перекидной"	1
81.	Прыжок в высоту с разбега способом " перекидной"	1
82.	Прыжок в высоту с разбега способом " перекидной"	1
83.	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
84.	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1
85.	Низкий старт 30 м . Бег по дистанции (70-80 м).	1
86.	Бег на результат 30-60 м.	1
87.	Бег на результат 30-60 м.	1
88.	Бег 100 м. Подтягивание.	1
89.	Бег 100 м. Подтягивание.	1
90.	Бег 1500-2000 м	1
91.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
92.	Бег 1500-2000 м	1
93.	Удар по летящему мячу средней частью подъёма.	1
94.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1
95.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
96.	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1
97.	Двухсторонняя игра.	1
98.	Двухсторонняя игра.	1
99.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
100.	Развитие двигательных способностей.	1