

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

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2020

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР


Кадырова А. И.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Ф. Ф. Исакова
Приказ № 171-од от 28.08.2020



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
9 класс на 2020-2021 учебный год
(основного общего образования)

Составитель рабочей программы:

Орлов Сергей Александрович, учитель физической культуры, высшая категория

Год составления 2020г

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».

Планируемые результаты включают в себя интегративные качества личности, которые обучающиеся смогут приобрести в результате освоения учебной программы по предмету «Физическая культура». **Планируемые личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления; планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,

определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности. **Познавательные универсальные учебные действия.**

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем. **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для

планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования.**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится: ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями

и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);
выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
выполнять организующие строевые команды и приёмы;
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей); выполнять приёмы самостраховки и страховки;
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»; выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета Физическая

культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные техникотактические действия в избранном виде спорта.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы

Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье. **Легкая атлетика**

Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Гимнастика с элементами акробатики. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Баскетбол. Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Лыжная подготовка

Основы техники передвижения на лыжах. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств.

Волейбол. Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств.

Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Лапта. Терминология. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях лаптой. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях лаптой.

Тематическое планирование

№ уро ка	Количество часов	Тема урока
1 полугодие		
Раздел 1 . Лёгкая атлетика (13 часов) Зачёт ГТО		
1	1	Техника безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности.
2	1	Освоение техники спортивной ходьбы.
3	1	Овладение техникой преодоления полосы препятствий туристической направленности.
4	1	Овладение техникой преодоления полосы препятствий туристической направленности.
5	1	Оздоровительный бег с сочетанием спортивной ходьбой.
6	1	Спринтерский, эстафетный бег. Совершенствование техники низкого старта.
7	1	Кроссовый бег. Развитие выносливости.

8	1	Кроссовый бег. Развитие выносливости.
9	1	Совершенствование техники прыжка в длину.
10	1	Совершенствование техники прыжка в длину.Сдача норм комплекса Г.Т.О.
11	1	Совершенствование техники метания гранаты 500гр. 700гр.

12	1	Совершенствование техники метания гранаты . Сдача норм комплекса Г.Т.О.
13	1	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.Строевые упражнения.

Раздел 2. Гимнастика (14часов) Зачёт ГТО

14	1	Освоение комплекса оздоровительных упражнений.Развитие гибкости.
15	1	Освоение комплекса оздоровительных упражнений.Развитие Скоростно-силовых качеств
16	1	Освоение комплекса упражнений адаптивной гимнастики для сколиоза,плоскостопия.
17	1	Освоение комплекса упражнений адаптивной гимнастики для
	1	сердечно-сосудистой системы.
18	1	Освоение комплекса упражнений адаптивной гимнастики для сколиоза,остеохондроза.
19	1	Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.

20	1	Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.
21	1	Строевые упражнения. Изучить комбинации из акробатических упражнений.
22	1	Изучить гимнастические упражнения на бревне , перекладине.
23	1	Изучить гимнастические упражнения на бревне , перекладине.
24	1	Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях ,низкой перекладине.
25	1	Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях, низкой перекладине.

26	1	Изучить гимнастические упражнения на параллельных брусьях, низкой перекладине.
27	1	Сдача норм комплекса Г.Т.О. на высокой,низкой перекладинах.

Раздел 3. Баскетбол (12 часов)

28	1	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении . Развитие координационных способностей.
29	1	Совершенствовать ведение мяча на месте и в движении . Развитие координационных способностей.
30	1	Совершенствовать передачу мяча и ловлю на месте ,движении . Развитие координационных способностей.
31	1	Совершенствовать передачу мяча и ловлю на месте ,движении . Развитие координационных способностей.
32	1	Совершенствовать технику броска мяча в корзину на месте и в движении.
33	1	Совершенствовать технику броска мяча в корзину на месте и в движении.
34	1	Совершенствовать групповые индивидуальные тактические действия в защите.

35	1	Совершенствовать групповые =индивидуальные тактические действия в нападении.
36	1	Совершенствовать групповые =индивидуальные тактические действия в нападении.
37	1	Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.
38	1	Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.
39	1	Освоение умений ,навыков в учебной игре баскетбол.

Раздел 4. Волейбол (12 часов)

40	1	Освоение специальных упражнений и технических действий в игре волейбол.
41	1	Изучить технику приема мяча сверху и передача мяча на месте и движении.

42	1	Изучить технику приема мяча сверху и передача мяча на месте и движении.
43	1	Изучить технику приема мяча снизу и передача мяча на месте и движении
44	1	Изучить технику приема мяча снизу и передача мяча на месте и движении
45	1	Ознакомить с техникой верхней прямой подачи мяча.Развитие силовых способностей.
46	1	Ознакомить с техникой нижней прямой подачи мяча.Развитие силовых способностей.
47	1	Ознакомить с техникой нападающего удара. Развитие силовых способностей.
48	1	Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.
49	1	Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.
50	1	Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.

51	1	Совершенствовать умения и навыки в учебной игре волейбол.
2 Полугодие		
Раздел 5. Лыжная подготовка (20 часов)		
52	1	Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.
53	1	Совершенствовать технику попеременного 2-шажного хода.
54	1	Совершенствовать технику одновременного бесшажного хода.
55	1	Совершенствовать технику одновременного одношажного хода.
56	1	Совершенствовать технику лыжных ходов. Развитие выносливости.
57	1	Совершенствовать передвижение на лыжах до 5км.

58	1	Совершенствовать применение хода в зависимости от рельефа дистанции.
59	1	Изучить технику конькового хода. Развитие быстроты.
60	1	Изучить технику конькового хода. Развитие быстроты.
61	1	Совершенствовать переход с одновременных ходов на переменные.
62	1	Совершенствовать технику преодоления подъемов при прохождении дистанции.
63	1	Совершенствовать технику спуска с горы и торможения.
64	1	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.

65	1	Научить преодолению препятствий на лыжах.
66	1	Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3км.и5км.
67	1	Совершенствование лыжных ходов на учебном кругу.
68	1	Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.
69	1	Совершенствовать умения ,навыки катания с гор.
70	1	Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.
71	1	Прохождение дистанции 3км. 5км. Сдача норм комплекса Г.Т.О.
Раздел 6. Гимнастика (6часов)		
72	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.
73	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.

74	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.
75	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.для гибкости.
76	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики для координации.
77	1	Изучить комплекс упражнений ритмической гимнастики для координации.

Раздел 7. Мини-футбол (6 часов)		
78	1	Совершенствовать учебную игру в мини -футбол.
79	1	Совершенствовать комбинации из основных элементов.
80	1	Совершенствовать учебную игру в мини -футбол.
81	1	Совершенствовать комбинации из основных элементов.
82	1	Совершенствовать учебную игру мини-футбол.
83	1	Совершенствовать комбинации из основных элементов.
Раздел 8. Русская лапта (8 часов)		
84	1	Изучение содержания игры "Русская лапта"
85	1	Совершенствование ловли и передачи мяча
86	1	Совершенствование ловли и передачи мяча
87	1	Совершенствование подачи и ударов по мячу
88	1	Совершенствование перебежек и осаливания
89	1	Совершенствование учебной игры в Русскую лапту
90	1	Совершенствование учебной игры в Русскую лапту
91	1	Совершенствование учебной игры в Русскую лапту
Раздел 9. Стритбол (6 часов)		

92	1	Совершенствование групповых и индивидуальных тактических действий
93	1	Совершенствование групповых и индивидуальных тактических действий
94	1	Учебная игра в стритбол
95	1	Учебная игра в стритбол
96	1	Учебная игра в стритбол
97	1	Учебная игра в стритбол
Раздел 10. Лёгкая атлетика (6часов)		
98	1	Бег по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования
99	1	Бег по пересеченной местности с переносом груза на плечах
100	1	Спринтерский бег на 100м. Сдача норм ГТО
101	1	Кроссовый бег на 2000 м. и 3000 м. Сдача норм ГТО
102	1	Метание гранаты весом 500 и 700 гр. Сдача норм ГТО
Итого: 102часов		