

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТАЛОЖЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ТОРЖОКСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено
на заседании педсовета
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.

Согласовано
на заседании ШМО
протокол № 1
« 31 » 08 2022 г.
Председатель ШМО
Белякова Н.И. Белякова Н.И.



Утверждаю
Белякова Е.Н.
2022 г.

Рабочая программа

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса

основного общего образования

2022-2023 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры

Тишкова С. В.

с. Таложня

2022

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- 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 инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

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 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.

Содержание предмета, описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы основной школы отводится 340 ч, из расчета 2 ч в неделю с V по IX класс. На преподавание в 9 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю).

Распределение учебного времени прохождения программного материала

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50

1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Лыжная подготовка	12
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Распределение программного материала по физической культуре в 9 классе по четвертям

I четверть – уроки № 1-8 - легкая атлетика, уроки № 9-18 - волейбол;

II четверть – уроки № 19 - 20 – волейбол, уроки № 21- 32 гимнастика;

III четверть - уроки № 33 - 44 - лыжная подготовка, уроки № 45-52 – баскетбол;

IV- четверть - уроки № 53 – 62 - баскетбол, уроки № 63 - 68 - легкая атлетика.

Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года

Содержание тестов общефизической подготовленности

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

Количество контрольных уроков

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
8	1	2	2	1	6

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростные	Бег 60м с низкого старта, с.	9,3	9,6	9,8	9,5	9,8	10,0
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	210	180	160	200	160	145
Выносливость	Бег 2000 м, мин. (м.), 1500м, мин. (д.)	9.00	9.30	10.00	7.30	8.00	8.30
Координационные	Челночный бег 3x10м, с	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	7	3	20	12	7
Силовые	Подтягивание, раз	9	7	5	17	15	8

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9 класс.

№ п/п	Тема урока	План	Факт
Легкая атлетика (8 часов)			
1.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт.	02.09	
2	Техника спринтерского бега. Эстафетный бег.	07.09	
3.	Круговая эстафета. Тестирование - бег 30м.	09.09	
4.	Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	14.09	
5.	Техника прыжка в длину с 11-13 беговых шагов, Подбор разбега, отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	16.09	
6.	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Фаза полета. Приземление. Метание мяча. Тестирование – бег (1000м).	21.09	
7	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	23.09	
8	Бег (1500м - д., 2000м-м.).	28.09	
Спортивные игры. Волейбол (12 часов)			
9	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока. Тестирование – прыжок в длину с места.	30.09	
10	Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	05.10	
11	Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Тестирование - наклон вперед стоя	07.10	
12	Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	12.10	
13	Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	14.10	
14	Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	19.10	
15	Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	21.10	
16	Техника передач и приема мяча снизу. Игра по упрощенным правилам.	26.10	
17	Техника отбивания мяча кулаком через сетку.	28.10	
18	Нападающий удар после передачи.	09.11	
19	Нападающий удар в тройках через сетку. Тактика свободного нападения.	11.11	
20	Оценка техники владения мячом, нападающего удара. Соревнования по волейболу.	16.11	
Гимнастика (12 часов)			
21	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	18.11	
22	Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.).	23.11	
23	Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	25.11	
24	Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	30.11	
25	Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	02.12	

26	Изучение техники прыжка способом «согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	07.12	
27	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	09.12	
28	Строевые упражнения. Совершенствование техники опорного прыжка.	14.12	
<i>Акробатика. Лазание. (4 часа).</i>			
29	Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь (м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	16.12	
30	Лазание по канату в два-три приема. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.)	21.12	
31	Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	23.12	
32	Выполнение на оценку акробатических элементов.	11.01	
Лыжная подготовка (12 часов).			
33	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.	13.01	
34	Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода.	18.01	
35	Техника одновременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	20.01	
36	Совершенствование техники изученных ходов. Игра на лыжах «Гонки с выбыванием».	25.01	
37	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Прохождение дистанции 1 км на результат.	27.01	
38	Техника одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	01.02	
39	Совершенствование техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	03.02	
40	Оценка техники одновременного одношажного хода. Игра на лыжах «Как по часам».	08.02	
41	Техника спусков и подъемов на склонах. Прохождение дистанции 2 км на результат.	10.02	
42	Прохождение дистанции 2 км на результат. Техника торможения и поворота «плугом».	15.02	
43	Техника конькового хода. Прохождение дистанции 4,5 км.	17.02	
44	Совершенствование техники конькового хода.	22.02	
Спортивные игры. Баскетбол (18 часов)			
45	ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	24.02	
46	Техника броска двумя руками от головы с места.	01.03	
47	Ведение мяча с пассивным сопротивлением.	03.03	
48	Техника броска двумя руками от головы с места. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	10.03	
49	Личная защита. Учебная игра.	15.03	
50	Сочетание приемов ведения, остановок, бросков мяча. Учебная игра.	17.03	
51	Техника броска двумя руками от головы с места с сопротивлением. Учебная игра.	29.03	
52	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Личная защита.	31.03	
53	Техника броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	05.04	
54	Техника броска одной рукой от плеча с места. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	07.04	

55	Сочетание приемов ведения и передач мяча с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра.	12.04	
56	Оценка техники броска одной рукой от плеча с места. Учебная игра.	14.04	
57	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).	19.04	
58	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.	21.04	
59	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).	26.04	
60	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра. Тестирование – прыжок в длину с места	28.04	
61	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Тестирование – поднимание туловища	03.05	
62	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места. Тестирование – наклон вперед стоя.	05.05	
Легкая атлетика (6 часов).			
63	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание.	10.05	
64	Техника прыжка в высоту с 11-13 беговых шагов. Тестирование – подтягивание (м.), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (д.)	12.05	
65	Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	17.05	
66	Бег по дистанции (70-80м), Финиширование. Тестирование - бег 30м.	19.05	
67	Бег на результат (60м). Метание мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов.	24.05	
68	Оценка техники метания мяча (150 г) на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	26.05	

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособия для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).
- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.
- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.
- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.
- Журнал « Спорт в школе»
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;
- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

- аудиоцентр

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.

Резервные уроки вместо лыжной подготовки при t ниже 12 градусов

№ п/п	Тема урока	Дата проведения
1	Баскетбол. Броски и ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	
2	Сочетание приемов ведения, передачи, броска с сопротивлением.	
3	Взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра.	
4	Быстрый прорыв (2х1,3х2). Учебная игра.	
5	Взаимодействие игроков защите и нападении через заслон. Учебная игра.	
6	Общая физическая подготовка.	
7	ОФП. Метание набивного мяча на дальность.	
8	Выполнение упражнений на скоростно-силовые качества.	
9	Волейбол. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Двусторонняя игра.	
10	Волейбол. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	
11	Волейбол. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра	
12	Волейбол. Прием мяча после подачи.	