

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 83» г.Перми

ПРИНЯТА
решением Педагогического совета
МАОУ "СОШ № 83" г. Перми
Протокол № 01-07-01 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ "СОШ № 83" г.Перми
Ю. Н. Степанова
Приказ № 059-08/88-01-12/4-214 от 06.09
2021



Рабочая программа
по предмету "Физическая культура"
для 9а класса (68 часов)
на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:
учитель Бородкина Ольга Петровна

Составлена в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п.10 ст.2, ст. 12, ст. 13) от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17.12.2010г. № 1897, приказом Минпросвещения России "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" от 28.08.2020 г. № 442 (вступает в силу с 1 января 2021 года).

Пермь

2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
 - 1.1. Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи
 - 1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
 - 1.3. Место учебного предмета в учебном плане
 - 1.4. Используемый учебно-методический комплект
 - 1.5. Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Содержание программы (тематическое планирование)
3. Календарно-тематическое планирование (КТП)
Лист корректировки

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

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

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

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

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) 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;
- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
 - 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
 - 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
 - 6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
 - 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
 - 8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
 - 9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

1.3. Место учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета 2 часов в неделю, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МАОУ «СОШ № 83». Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 68 часов.

1.4. Используемый учебно-методический комплект

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

1.5. Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися (самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классах производится на общих

основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Для определения уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании учебного года, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ)

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических и лабораторных работ	Количество контрольных работ
1.	Легкая атлетика	24	0	11
2.	Спортивные игры	15	0	6
3.	Гимнастика	14	0	6
4.	Лыжная подготовка	15	0	5

3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

№п/п	тема урока	характеристика основных видов деятельности обучающихся	планируемая дата
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по тб	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	2-Sep
2.	Спринтерский бег	Строчные упражнения. Низкий старт и стартовый разгон.	6-Sep
3.	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Тест 60 м	9-Sep
4.	Спринтерский бег	Тест 200 м. Прыжок с места Развитие скоростно-силовых качеств.	13-Sep
5.	Челночный бег	Тест прыжок с места. Челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	16-Sep
6.	Прыжки в длину	Прыжки в длину. Эстафетный бег	20-Sep
7.	Прыжки в длину	Зачет прыжки в длину. Эстафетный бег	23-Sep
8.	Метание мяча	Метание мяча. Развитие выносливости.	27-Sep
9.	Метание мяча	Метание мяча. Развитие выносливости.	30-Sep
10.	Бег на длинные дистанции	Зачет метание мяча. Развитие выносливости.	4-Oct
11.	Бег на длинные дистанции	Развитие выносливости. Бег 2000 м.(юноши), 1500 м (девушки)	7-Oct
12.	Бег на длинные дистанции	Тест 2000 м (юноши), 1500 м (девушки)	11-Oct
13.	Развитие физических качеств	Круговая тренировка (развитие физических качеств)	14-Oct
14.	Баскетбол. Инструктаж по тб	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	18-Oct
15.	Техника элементов баскетбола	Совершенствование ведения мяча, штрафного броска. Учебная игра. Контроль баскетбольных терминов и жестов судьи.	21-Oct
16.	Техника элементов баскетбола	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование и контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Учебная игра.	25-Oct
17.	Техника элементов баскетбола	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	28-Oct
18.	Тактика игры в баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	8-Nov
19.	Тактика игры в баскетбол	Тактические действия в баскетболе. Упражнения на координацию. Учебная игра.	11-Nov
20.	Гимнастика. Инструктаж по тб	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	15-Oct
21.	Акробатика	Специальные упражнения на гибкость. Элементы акробатики	18-Oct
22.	Акробатика. Висы, упоры	.Элементы акробатики. Висы и упоры	22-Nov
23.	Акробатика. Висы, упоры.	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Элементы акробатики. Висы и упоры	25-Nov
24.	Акробатика. Висы, упоры, равновесие	Упражнения в висе, равновесии. Развитие силовых способностей.	29-Oct
25.	Составление гимнастических комбинаций	Разучивание гимнастических комбинаций на брусьях, перекладине, акробатике. Тест подтягивание(мальчики)	2-Dec

26	Составление гимнастических комбинаций	Разучивание гимнастических комбинаций на брусках, бревне, перекладине, акробатике. Тест отжимание(девочки)	6-Dec
27	Акробатические упражнения	Совершенствование гимнастических комбинаций на брусках, бревне, перекладине. Зачет по акробатике	9-Dec
28	Упражнения на брусках	Совершенствование гимнастических комбинаций на брусках, бревне, перекладине. Зачет бруска.	13-Dec
29	Упражнения на бревне, перекладине	Зачет бревно, перекладина. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке	16-Dec
30	Прыжки на скакалке	Круговая тренировка с элементами гимнастики. Тест прыжки на скакалке	20-Dec
31	Опорный прыжок	Опорный прыжок. Упражнение на пресс	23-Dec
32	Опорный прыжок	Тест упражнение на пресс. Опорный прыжок.	27-Dec
33	Гимнастика. Развитие физических качеств	Круговая тренировка (развитие физических качеств)	10-Jan
34	Лыжная подготовка. Инструктаж по тб	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода	13-Jan
35	Классические хода	Совершенствование попеременного двухшажного ход, а попеременного 4-х шажного хода.	17-Jan
36	Классические хода	Совершенствование попеременного двухшажного ход, а попеременного 4-х шажного хода.	20-Jan
37	Классические хода	Повороты на месте и в движении. Совершенствование одновременных ходов.	24-Jan
38	Классические хода	Повороты на месте и в движении. Совершенствование одновременных ходов.	27-Jan
39	Развитие выносливости	Стартовый разгон. Тест 1000 м.	31-Jan
40	Эстафетный бег на лыжах	Зачет техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	3-Feb
41	Коньковый ход	Коньковый ход. Игры на развитие скоростной выносливости.	7-Feb
42	Коньковый ход. Развитие выносливости	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км	10-Feb
43	Коньковый ход. Развитие выносливости	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км	14-Feb
44	Коньковый ход	Зачет техники конькового хода.	17-Feb
45	Коньковый ход. Развитие выносливости	Тест 3км (девушки), 5 км (юноши)	21-Feb
46	Горнолыжная техника	Совершенствование горнолыжной техники. Игры с элементами горнолыжной техники.	24-Feb
47	Горнолыжная техника	Совершенствование горнолыжной техники. Игры с элементами горнолыжной техники.	28-Feb
48	Горнолыжная техника	Зачет выполнения горнолыжной техники	3-Mar
49	Волейбол. Инструктаж по тб	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование верхней, нижней передачи мяча.. Учебная игра.	7-Mar
50	Техника элементов волейбола	Совершенствование верхней, нижней передачи мяча. Учебная игра.	10-Mar
51	Техника элементов волейбола	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	14-Mar
52	Техника элементов	Совершенствование нападающего	17-Mar

	волейбола	удара.Учебная игра.	
53	Техника элементов волейбола	Варианты блокировки, нападающих ударов, страховка. Учебная игра.	21-Mar
54	Техника элементов волейбола	Варианты блокировки, нападающих ударов, страховка. Учебная игра.	24-Mar
55	Тактика игры в волейбол	Тактика игры в нападении, защите . Учебная игра.	4-Apr
56	Тактика игры в волейбол	Тактика игры в нападении, защите. Учебная игра.	7-Apr
57	Легкая атлетика. Инструктаж по тб	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения метателя	11-Apr
58	Низкий старт, челночный бег	Низкий старт. Техника выполнения метания. Тест челночный бег	14-Apr
59	Эстафетный бег	Эстафетный бег Развитие скоростно-силовых качеств..	18-Apr
60	Спринтерский бег	Тест 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	21-Apr
61	Спринтерский бег	Тест 200 м. Развитие силовых качеств.	25-Apr
62	Прыжки с места	Тест прыжки с места. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	28-Apr
63	Развитие выносливости	Тест подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Развитие выносливости.	5-May
64	Метание гранаты	Совершенствование техники метания гранаты.	12-May
66	Бег на длинные дистанции	Тест 2000 м (юноши), 1500 м (девушки)	16-May
67	Метание гранаты	Тест метание гранаты.	19-May
68	Спортивные игры	Спортивные игры.	23-May
			27-May

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Предмет: Физическая культура

Класс: 9а

Учитель: Бородкина Ольга Петровна

2021/2022 учебный год

№ урока	Даты проведения	Тема	Часов по плану	Часов дано	Причина корректировки	Способ корректировки
---------	-----------------	------	----------------	------------	-----------------------	----------------------

" ___ " _____ 20__ г

Учитель _____ (Бородкина Ольга Петровна)

"СОГЛАСОВАНО"

Заместитель директора по УВР _____ (_____)

" ___ " _____ 20__ г