

Приложение к приказу
МАОУ Сорокинской СОШ №3
от 31.08.2021 г. №135/1- ОД

Рабочая программа
по физической культуре
для учащихся 9 класса
на 2021-2022 учебный год

1. Планируемые предметные результаты освоения физической культуры

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты:

В результате четвертого года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

– рассказывать о прошлых и современных достижениях отечественных олимпийцев;
– применять методы контроля и самоконтроля физического развития и физической подготовленности (простейшие функциональные пробы и тесты);

давать оценку величине нагрузки (высокая, средняя, низкая) при развитии двигательного-координационных и кондиционных способностей, руководствуясь субъективными ощущениями, и информировать о нагрузке учителя;

выполнять правильно изученные:

строевые команды, упражнения, игры с элементами строя;

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- определять цель деятельности на уроке с помощью учителя и самостоятельно;

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- совместно с учителем выявлять и формулировать учебную проблему (в ходе анализа предъявляемых заданий, образцов изделий);

- планировать практическую деятельность на уроке;

знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
 - преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
 - выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
 - осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
 - подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
 - организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
 - активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;
 - понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	8,6	9,1
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	18	—
	Прыжок в длину с места, см	185	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	25
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	9 мин 00	10 мин 00 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	11,0	13,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	13,0	15,0

Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет (9 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9

Координационные	Челн. Бег 3x10м	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Длина с\м	175	180	190	155	165	180
Выносливость	6-минутный бег	1100	1250	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперед	4	8	12	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	3	7	10			
	Подтягивание на низкой перекладине				5	12	16

Формы и средства контроля (учебные нормативы для учащихся (9 класса))

Текущий и итоговый. Проводится в виде тестов с дифференцированным оцениванием, в виде соревнований (зачётный урок).

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30м	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
Бег 60м	8,6	8,4	8,2	9,1	9,0	8,9
Челночный бег 3x10м	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
Кросс 1000м	5,30	5,00	4,30	6,00	5,30	5,00
Кросс 2000м	Без учёта времени					
Прыжки в длину с места	175	180	190	155	165	180
Прыжки в длину с разбега	285	295	305	245	255	265
Метание малого мяча на дальность	28	34	40	18	22	28
Вис на согнутых руках	12	25	32	10	18	26
Подтягивание в висе	3	7	10	5	12	16
Сгибание-разгибание рук	15	22	28	9	12	15
Наклон вперед из положения стоя	4	8	12	7	12	20
Поднимание туловища за 30 секунд	19	24	30	17	22	27

2.Содержание учебного предмета

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	17	Успехи Тюменской команды по футболу
5.	19	Победы Сорокинской команды по футболу
6.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
7.	70	Спортсмены нашего села
8.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
10.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
12.	25	Тюменские команды по волейболу
13.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	93	Легкоатлеты Тюменской области
15.	96	Спортсмены нашего села

Материал программы состоит из следующих разделов: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся. Такое планирование позволяет правильно использовать все виды упражнений с учётом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных навыков.

На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.). Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест

занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года. Знакомство с основными достижениями спортсменов нашего региона. Основы физической культуры и здорового образа жизни. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Раздел: «Легкая атлетика» спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Раздел: "Лыжная подготовка"

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: " Гимнастика с основами акробатики "

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Длинные кувырки вперед с разбега (упражнение выполняется слитно по 3—4 кувырка). Стойка на голове и руках силой из упора присев (*юноши*). Передвижение по гимнастическому бревну (*девушки*): ходьба со взмахом ног (до конца бревна), поворот на носках в полуприсед, стойка на носках, толчком двумя прыжок вперед, полушпагат, из стойки поперек соскок прогнувшись. Упражнения на перекладине (*юноши*): из размахивания подъем разгибом, в упоре перемах левой (правой) вперед, назад, медленное опускание в вис, махом вперед соскок прогнувшись. Упражнения на брусьях: подъем в упор с прыжка, махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах внутрь, соскок махом вперед (назад), удерживаясь рукой за жердь (*юноши*); наскок в упор на нижнюю жердь, вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног на верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом (вправо, влево), удерживаясь рукой за жердь (*девушки*). Упражнения общей физической подготовки.

Раздел: «Спортивные игры»

Баскетбол. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. правила соревнований баскетболу (минибаскетболу). Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу. Правила соревнований по волейболу. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по футболу (мини-футболу).Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). игра в футбол по правилам.

Раздел: Кроссовая подготовка.

Кросс по пересеченной местности, преодоление горизонтальных препятствий, учет бега 3000 метров – мальчики, девочки -2000 метров, уметь пробегать равномерном темпе 20 минут Кроссовый бег: юноши —3 км, девушки — 2 км. Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Тематическое планирование 9 класс

№	Наименование раздела	Количество уроков на раздел	Тема уроков	Количество часов на тему	Контрольные работы (лабораторные, практические, диктанты, сочинения и т.д.)	Воспитательный компонент раздела

1	Легкая атлетика	12	Низкий старт. Основы физической культуры и здорового образа жизни. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1		-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2			Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО.)	1		
3			Спринтерский бег	1		
4			Эстафетный и кроссовый бег,	1		
5			Прыжок в длину; "способом согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне»(ГТО.)	1		
6			Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	1		
7			Прыжки в длину и высоту с разбега. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1		

			Основные этапы развития физической культуры в России.			
8			Барьерный бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне»(ГТО.)	1		
9			Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне»(ГТО.)	1		
10			Метание малого мяча. Спортивная ходьба	1		
11			Бег на короткие, средние и длинные дистанции, метание малого мяча.	1		
12			Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» ГТО.	1		
13	Кроссовая подготовка	4	Бег по пересеченной местности.Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1		воспитывать общей выносливости в ходе кроссовой подготовки , волю, смелость, решительность, чувства коллективизма,
14			Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Основы	1		

			туристской подготовки			взаимовыручки и взаимопомощи. Оздоровительные задачи: развивать правильную осанку, учить правильному дыханию.
15			Равномерный бег (17мин). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Лапта. Ручеек. С горы в ворота. Элементы техники национальных видов спорта	1		
16			Равномерный бег (18мин). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	1		
17	Футбол	5	Введение. История футбола.	1		воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом, потребности в здоровом образе жизни; – воспитание волевых качеств (преодоление трудностей, как во время игр и соревнований, так и во время
18			Стойки игрока.	1		
19			Обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1		
20			Удары по воротам	1		

21			Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе .передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по по футболу (мини-футболу).	1		тренировочного процесса)
22	Волейбол	22	Нижняя прямая подача	1		выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи
23			Передача мяча сверху	1		
24			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
25			Нижняя прямая подача	1		
26			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
27			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1		
28			Технические приемы и тактические действия в волейболе. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой	1		

			и соревновательной деятельности. Правила соревнований по волейболу.		
29			Нижняя прямая подача	1	
30			Прием мяча снизу	1	
31			Учебная игра. Правила соревнований по волейболу.	1	
32			Технические приемы и тактические действия в волейболе.	1	
33			Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	1	
34			Передача мяча сверху	1	
35			Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	
36			Нижняя прямая подача	1	
37			Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	
38			Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.	1	

39			Попеременный двушажный ход. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	1		
40			Попеременный двушажный ход	1		
41			Одновременный двушажный	1		
42			Переход с одного хода на другой	1		
43			Одновременный одношажный ход	1		
44	Лыжная подготовка	5	Одновременный бесшажный ход	1		ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ в учебных заведениях, у учащихся воспитываются необходимые физические качества – выносливость, ловкость, быстрота, координация движений, а также морально – волевые качества - смелость, настойчивость и выдержка.
45			Попеременный четырехшажный ход	1		
46			Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО.)	1		
47			Попеременный четырехшажный ход	1		
48			Прохождение дистанции 2 - 3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК	1		

			«Готов к труду и обороне» (ГТО.)			<p>Формировать умение проявлять дисциплинированность (личностное УУД). 2. Умение видеть и чувствовать красоту движения (личностное УУД). 3. Знать правильную осанку и соблюдать ее.</p>
49	Гимнастика с элементами акробатики		Кувырки вперед и назад слитно	1		
50			Длинный кувырок с трех шагов разбега	1		
51			Длинный кувырок с трех шагов разбега. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	1		
52			Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1		
53			Акробатические элементы. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.	1		
54			Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК	1		

			«Готов к труду и обороне» (ГТО.)			<p>Морально-волевые, коллективизм, дисциплинированность, взаимовыручка, товарищество, ответственность, самостоятельность, активность. Так же входит, общая- физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная- развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетболистов.</p>
55			Опорный прыжок.	1		
56	Баскетбол		Позиционное нападение со сменой мест. Основы физической культуры и здорового образа жизни. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1		
57			Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1		
58			Личная защита в игровых взаимодействиях	1		
59			Штрафной бросок	1		
60		13	Позиционное нападение	1		
61			Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1		
62			Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо,	1		

			действия нападающего против нескольких защитников;			
63			Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину..	1		
64			Учебная игра 5х5	1		
65	Легкая атлетика		Спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча	1		-выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта, в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
66			Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО.)	1		
67			Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1		
68			Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).			

