

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»
- отделение Каргалинская школа-детский сад**

**Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей физической
культуры
/протокол № 1
от 27.08.2021 года**

**Согласовано
на заседании
методического
совета школы
/протокол № 1
от 30.08.2021 года**

**Утверждено
приказом
№ 185/1-ОД
от 31.08.2021 года**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре для 9 класса

Малкоедовой Натальи Анатольевны

на 2021 – 2022 учебный год

**с. Каргалы
2021 год**

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты:

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.

Метапредметные результаты:

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;

Предметные результаты:

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.

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Тема, раздел	Содержание темы, раздела
Раздел 1. Лёгкая атлетика.	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

<p>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.</p>	<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд. <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>

<p>Раздел 4. Спортивные игры</p>	<p>На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p>Раздел 5. Лыжные гонки</p>	<p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>
<p>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>
<p>Раздел 7. спортивные игры.</p>	<p>На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>
<p>Раздел 8. Лёгкая атлетика.</p>	<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>

3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество уроков
1	Инструктаж по Т.Б.ИОТ 025 Низкий старт	1
2	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
3	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
4	Спринтерский бег, эстафетный бег	1
5	Прыжок в длину; метание малого мяча. Входной контроль	1
6	Прыжок в длину; метание малого мяча. Р/К.Малые Олимпийские игры (традиции школы).	1
7	Прыжок в длину; метание малого мяча (в рамках ГТО)	1
8	Бег на средние дистанции.	1
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1
12	Бег на средние дистанции	1
13	ИОТ 027 Позиционное нападение со сменой мест	1
14	Позиционное нападение со сменой мест	1
15	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1
16	Личная защита в игровых взаимодействиях	1
17	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Р/К.Личности в современном олимпийском движении.	1
18	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	1
19	Штрафной бросок.	1
20	Штрафной бросок.	1
21	Позиционное нападение.	1
22	Учебная игра 5х5. Р/К. Спортивные традиции Викуловского района.	1
23	Учебная игра 5х5	1
24	Учебная игра 5х5	1
25	Учебная игра 5х5	1
26	Учебная игра 5х5	1
27	Учебная игра 5х5	1
28	ИОТ 023 Акробатика Кувырки вперед и назад слитно	1
29	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1
30	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге (девочки)	1
31	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1
32	Акробатические элементы. Р/К.Развитие различных видов спорта и успехи спортсменов на олимпийских	1

	играх.	
33	Акробатические элементы	1
34	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1
35	Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1
36	Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).	1
37	Размахивание и соскок	1
38	Подъем с переворотом; подтягиваний в висячем положении:(мальчики.) Поднятие ног в висячем положении: (девочки)	1
39	Подъем с переворотом; подтягиваний в висячем положении:(мальчики.) Поднятие ног в висячем положении: (девочки)	1
40	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1
41	Лазание по канату. РК "Спортсмены нашего поселения"	1
42	Лазание по канату в два приема	1
43	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
44	Опорный прыжок	1
45	Опорный прыжок	1
46	Верхняя прямая подача. ИОТ 27	1
47	Нижняя прямая подача	1
48	Прием мяча снизу	1
49	ИОТ 029 Попеременный двушажный ход	1
50	Попеременный двушажный ход	1
51	Одновременный двушажный	1
52	Переход с одного хода на другой	1
53	Переход с одного хода на другой	1
54	Одновременный одношажный ход	1
55	Одновременный безшажный ход	1
56	Одновременный безшажный ход	1
57	Преодоление контр уклонов	1
58	Попеременный четырехшажный ход	1
59	Попеременный четырехшажный ход	1
60	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
61	Прохождение дистанции 2 -3 км. (в рамках ГТО)	1
62	Попеременный четырехшажный ход	1
63	Преодоление контр уклонов	1

64	Преодоление контр уклонов	1
65	Преодоление контр уклонов	1
66	Преодоление контр уклонов	1
67	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе	1
68	Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе	1
69	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
70	Прохождение дистанции 2 -3 км.	1
71	Оценить технику попеременного четырехшажного хода	1
72	Оценить технику попеременного четырехшажного хода	1
73	ИОТ 025 Изучение нового материала	1
74	Совершенствование ЗУН	1
75	Совершенствование ЗУН	1
76	Совершенствование ЗУН	1
77	Совершенствование ЗУН	1
78	Совершенствование ЗУН	1
79	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
80	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
81	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
82	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
83	ИОТ 027 Нижняя прямая подача	1
84	Передача мяча сверху. РК "Спортсмены нашего Викуловского района"	1
85	Передача мяча сверху	1
86	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
87	Нижняя прямая подача	1
88	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
89	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
90	Нижняя прямая подача	1
91	Нижняя прямая подача	1
92	Прием мяча снизу	1
93	Учебная игра	1
94	Учебная игра. РК «Биатлонисты Тюменской области»	1
95	ИОТ 025 Бег 60 метров	1
96	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
98	Повторение. Метание малого мяча на дальность	1
99	Повторение. Метание малого мяча на дальность	1

100	Повторение. Бег на длинные дистанции	1
101	Повторение. Бег на 1000 м.	1
102	Повторение. Бег на 1000 м	1