

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края  
Отдел образования Администрации Токтетского муниципального  
округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Каплатская средняя школа"

«РАССМОТРЕНО»

«СОГЛАСОВАНО»

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель ММО

Методик МБОУ

Директор МБОУ «Каплатская

*И.И. Демченко* И.И. Демченко

«Каплатская СШ»

СШ» *О.И. Антонова* О.И. Антонова

Протокол № 1

*В.А. Писовкин* В.А. Писовкин

Приказ №02-02109

от «30» августа 2023 г.

«30» августа 2023 г.

«30» 08. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

г.о. Спасской, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе примерной программы основного общего образования по физической культуре и федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.

### *Общая характеристика учебного предмета*

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

*Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:*

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи, в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

**Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:**

- содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- воспитание привычки к самоконтрольным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*Формы организации учебного процесса*

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт, комбинированных, контрольных, уроков ознакомление с новыми знаниями.

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

*Методы проведения занятий разнообразны:* метод показа, метод сравнения, метод анализа.

*Формы контроля опорной системы знаний:* наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативов, текущий контроль, зачет.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия.

*Используемые технологии:* личностно-ориентированная, здоровьесберегающая, ИКТ.

#### *Место учебного предмета в учебном плане*

Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа из расчета 3 ч в неделю.

#### *Ценностные ориентиры содержания учебного предмета*

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### знать/понимать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

### уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и при проведении туристических походов, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:**

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,0	10,0
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из вися, кол-во раз	9	—
	Подтягивания из вися, лежа на низкой перекладине, количество раз	12	
	Прыжок в длину с места, см	185	170
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во	30	24

	раз		
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

## Содержание учебного предмета

*Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в процессе уроков).*

*Естественные основы.* Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

*Социально-психологические основы.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию.

*Культурно-исторические основы.* Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

*Приемы закаливания.* Водные процедуры. Правила и дозировка.

*Способы самоконтроля.* Релаксация (общие представления).

### Спортивные игры.

Командные (игровые) виды спорта. Терминология избранной спортивной игры. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

### Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости. Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности, Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи.

### Легкая атлетика.

Терминология разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

### Лыжная подготовка.

Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.

## **Практическая часть**

### Спортивные игры

Баскетбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля и передач мяча: ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Техника бросков мяча: броски одной и двумя руками в прыжке.

Индивидуальная техника защиты: перехват мяча.

Техника перемещений, владения мячом: комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений.

Тактика игры: взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).

Овладение игрой: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

### Волейбол.

Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).

Техника приема и передач мяча: передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.

Техника подачи мяча: прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.

Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.

Техники владения мячом: комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.

Тактика игры: Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите.

Овладение игрой: игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3). Игра по упрощенным правилам волейбола.

Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей. Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча. Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и. п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 с. Эстафеты с мячом и без мяча. Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

### Гимнастика с элементами акробатики.

Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки: сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. общеразвивающие упражнения в парах. Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (2 кг). Девочки: с обручами, скакалками, большим мячом, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Прыжки со скакалкой.



Акробатические упражнения: мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках силой; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.

Висы и упоры: мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой. Подъем махом вперед в сед ноги врозь. Махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; прыжком подъем в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.

Лазанье: лазанье по канату. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Опорные прыжки: мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (козел в ширину, высота 110 см).

Равновесие. На гимнастическом бревне - девочки: танцевальные шаги с махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; соскоки. Упражнения с гимнастической скамейкой.

### Легкая атлетика

Техника спринтерского бега: низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 100 м.

Техника длительного бега: девочки 1500 метров, мальчики 2000 метров.

Техника прыжка в длину: прыжки в длину с 11 - 13 шагов разбега способом «прогнувшись».

Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7- 9 шагов разбега способом «перешагивание».

Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1м) с расстояния юноши - до 18 м, девушки - 12-14 м.

Развитие выносливости: бег командами, в парах, кросс до 3 км.

Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### Лыжная подготовка

Техника лыжных ходов: Переход с попеременных ходов на одновременные. Коньковый ход. Прохождение дистанции 4 км.

Повороты: на месте махом;

Подъемы: «елочкой»; торможение «плугом»;

Спуски: преодоление контруклона.

Игры: «Гонки с выбыванием», «Горнолыжная эстафета» с преодолением препятствий.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на усвоение каждой темы**

<i>Легкая атлетика(12 часов)</i>				
№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении.	1		
2	Комплекс общеразвивающих упражнений.	1		
3	Специальные беговые упражнения.	1		
4	Низкий старт и стартовое ускорение.	1		
5	Бег (40 – 60 м).	1		
6	Скоростной бег до 70 м. с передачей эстафетной палочки (зачет).	1		
7	Прыжки в длину с места – на результат.	1		
8	Гладкий бег (6 минут) – на результат.	1		
9	Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	1		
10	Броски и толчки набивных мячей	1		юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг.
11	Челночный бег – на результат.	1		
12	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1		
<i>Спортивные игры 15 часов (волейбол – 8 часов, баскетбол – 7 часов)</i>				
13	Волейбол. Инструктаж по Т/Б.	1		
14	Правила игры в волейбол. Учебная игра.	1		
15	Комбинации элементов техники перемещений (зачет).	1		
16	Прием и передача мяча.	1		
17	Верхняя и нижняя передача у стенки.	1		
18	Групповые упражнения с подач через сетку.	1		
19	Верхняя прямая и нижняя подача мяча через сетку.	1		
20	Предупреждение травматизма и оказание первой помощи.	1		
21	Баскетбол. Инструктаж по ТБ. История возникновения.	1		
22	Специальные беговые упражнения.	1		
23	Варианты ловли и передачи мяча без сопрот. (зачет).	1		
24	Варианты с сопротивлением защитника.	1		

25	Варианты ведения мяча без сопротивления. Баскетбол.	1		
26	Варианты ведения мяча (зачет).	1		
27	Варианты бросков мяча.	1		
<b>Гимнастика (18 часов)</b>				
28	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по ТБ.	1		
29	Подтягивания на перекладине.	1		
30	Развитие силы.	1		
31	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		
32	Лазание по канату.	1		
33	Лазание по канату в два приема.	1		
34	Упражнения на гибкость. Кувырки.	1		
35	Упражнения на пресс. Кувырки.	1		
36	Комбинации из ранее освоенных элементов (зачет).	1		
37	Техника опорного прыжка.	1		
38	Опорный прыжок, согнув ноги.	1		
39	Опорный прыжок, согнув ноги (зачет).	1		
40	Совершенствование умений в преодолении полосы преп.	1		
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	1		
42	Лазанья, перелезания. Подтягивание (зачет).	1		
43	Совершенствование строевых упражнений.	1		
44	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
45	Преодоление полосы препятствий (зачет).	1		
<b>Спортивные игры ( баскетбол – 3 часа)</b>				
46	ОРУ с мячом. Ведения мяча.	1		
47	Варианты ведения мяча. Баскетбол.	1		
48	Штрафные броски. Учебная игра (зачет).	1		
<b>Лыжная подготовка (19 часов)</b>				
49	<b>Лыжная подготовка.</b> Инструктаж по ТБ.	1		
50	Попеременные ходы на дистанции 1 км.	1		
51	Переход с одного хода на другой.	1		
52	Тактические действия во время лыжных гонок.	1		
53	Совершенствование техники подъемов и	1		

	спусков.			
54	Совершенствование техники на дистанции до 2 км.	1		
55	Лыжные гонки (2 км)	1		
56	Лыжные гонки (3 км)	1		
57	Прохождение дистанции до 4 км.	1		
58	Прохождение дистанции до 4 км. со средней скоростью.	1		
59	Соревнования на дистанции 3 км.	1		
60	Контрольные упражнения по технике лыжных ходов.	1		
61	Прохождение дистанции 3 км на результат.	1		
62	Совершенствование техники лыжных ходов.	1		
63	Освоение техники лыжных ходов.	1		
64	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1		
65	Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 4 - 5 км.	1		
66	Эстафеты. Освоение техники лыжных ходов.	1		
67	Спуски в средней стойке, подъемы, торможения.	1		
<b>Спортивные игры (волейбол – 7 часов)</b>				
75	Волейбол. Инструктаж по ТБ.	1		
76	Стойки и передвижения игроков. Учебная игра.	11		
77	Нижняя передача мяча через сетку.			
78	Верхняя и нижняя передача мяча у стены.			
79	Верхняя и нижняя передача мяча у стены (зачет).			
80	Верхняя прямая и нижняя подача.	1		
81	Верхняя прямая и нижняя подача (зачет).	1		
82	Варианты нападающего удара через сетку.	1		
83	Закрепление пройденного материала.			
84	Атакующие удары против блокирующего. Учебная игра.	1		
85	Верхняя прямая и нижняя подача мяча (зачет).	1		
86	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений.	1		
87	Учебная игра.			
88	Групповые упражнения с подач через сетку. Учебная игра.	1		

<i>Легкая атлетика (18 часов)</i>				
82	Комплекс подготовительных упражнений для развития скоростно-силовых качеств.	1		
83	Бег с максимальной скоростью 2 – 3 x 70 метров.	1		
84	Высокий старт и стартовый разгон (зачет). Спринтерский бег.	1		
85	Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	1		
86	Бег 60 метров – на результат. Бег со старта с гандикапом.	1		
87	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 2 кг, девушки – до 1 кг.	1		
88	Метания набивного мяча 1—2 кг из-за головы с места.	1		
89	Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (зачет).	1		
90	Прыжки в длину с места – на результат.	1		
91	Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов).	1		
92	Прыжки в длину с разбега – на результат. Эстафетный бег.	1		
93	Бег по пересеченной местности.	1		
94	Бег со сменой скорости и направления.	1		
95	Преодоление полосы препятствий (зачет).	1		
96	Кроссовый бег по пересеченной местности, прилегающей к школе.	1		
97	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков.	1		
98	Прыжок в длину с разбега.	1		
99	Прыжки в длину с разбега – на результат.	1		
100	Спортивные игры.	1		
101	Повторение пройденного.	1		
102	Подведение итогов	1		

## УМК

*1. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под ред. В. И. Ляха. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2012.*