

Ростовская область Заветинский район х. Савдя

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Савдянская средняя общеобразовательная школа имени И.Т.Таранова.

«Утверждаю»

Директор МБОУ Савдянской СОШ

им. И. Т.Таранова

Приказ от 30.08.2022г №152

Славгородская Ю.В.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень общего образования (класс) основное общее 9 класс

Количество часов: 66 часов

Учитель: Пасько Светлана Петровна

Программа разработана на основе: примерной рабочей программы Физическая культура, Москва « Просвещение» 2019г., автор: В.И. Лях.

## **Раздел 1. Пояснительная записка».**

Данная рабочая программа разработана на основе:

1. Образовательной программы основного общего образования МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т.Таранова.
2. Учебного плана МБОУ Савдянской СОШ им.И.Т.Таранова на 2022-2023уч.год.
- 3.Положения о рабочей программе МБОУ Савдянской СОШ им. И.Т. Таранова.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннего развитие личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые 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 физкультурного воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному 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, 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, должны создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов оптимизации учебно- воспитательного процесса.

### **Задачи физического воспитания учащихся 9 класса**

Решение задач физического воспитания учащихся направленно на:- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки, соблюдение 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 дифференцирование основных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) 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;

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

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

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

При проведении уроков физической культуры рекомендуется:

- использовать спортивные сооружения образовательных учреждений и спортивные площадки, оборудованные зоны, естественные природные ландшафты, спортивные площадки и залы учреждений дополнительного образования детей, спортивные объекты, находящиеся в муниципальной собственности;

- использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

При организации, планировании и проведении уроков физической культуры не рекомендуется:

- проводить сдвоенные уроки физической культуры, кроме исключительных случаев, связанных с удаленностью мест занятий от образовательного учреждения;

- заменять уроки физической культуры аудиторными занятиями.

Программа учебного предмета «физическая культура» рассчитана на 2 часа в неделю(68ч за год) в соответствии с учебным планом МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023учебный год, фактическим количеством учебных дней (исключая 24.02.2023г,9.05.2023г), с учетом годового календарного графика МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023учебный год, расписания занятий для 1-11 классов МБОУ Савдянской СОШ им И.Т. Таранова на 2022-2023учебный год, фактическое количество часов за год составляет 66 ч. Выполнение рабочих программ в полном объеме обеспечивается за счет уплотнения на 2ч. темы «Волейбол» ( Игра по упрощенным правилам-2ч)

## Раздел2. «Содержание учебного предмета».

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков),
1	Всего	66
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	28
	Баскетбол	7
	Гандбол	6
	Волейбол	15
1.3	Гимнастика	12
1.4	Легкая атлетика	14
1.5	Кроссовая подготовка	12

### Основы знаний о физической культуре

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Терминология спортивных игр, правила безопасности; значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Терминология легкой атлетики, правила безопасности, правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Личная гигиена .Адаптивная ф.к.«Предупреждение травматизма».Профессионально-прикладная физподготовка.Комплекс утренней гимнастики.

## **Спортивные игры:**

**Баскетбол.** Перемещения, передача и ловля мяча ( одной рукой от плеча на месте, двумя руками от груди на месте, в парах, тройках ), броски( двумя руками от головы с места и с прыжка ,одной рукой от плеча в движении с сопротивлением, штрафной ), тактика игры ( нападение « быстрый прорыв», личная защита, позиционное нападение ,игровые задания 3х1,2х1), комбинации из освоенных элементов. Развитие физических качеств.эстафеты и подвижные игры

**Волейбол.** Перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху( в парах, тройках на месте и в движении, через сетку, во встречных колонах ), прием мяча снизу двумя руками( в парах на месте и в движении). Нижняя прямая подача . Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком. Прием подачи. Комбинации из освоенных элементов(взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2), эстафеты и подвижные игры.

**Гандбол** Стойки, перемещения, ведение мяча, передача и ловля мяча (одной рукой сверху, согнутой рукой от плеча и ловля двумя руками), броски с отклонением туловища , комбинации из освоенных элементов, перехват мяча, эстафеты и подвижные игры

игра вратаря. тактика игры(взаимодействие вратаря с защитником, взаимодействие трех игроков )

**Гимнастика.** Строевые упражнения(Перестроение из колонны по одному в колонну по два и по четыре в движении). Висы и упоры(подъем переворотом силой(м),махом одной толчком другой подъем переворотом(д), подтягивание в висе, поднимание ног из виса спиной к гимнастической лестнице). Акробатика ( кувырок вперед и назад; длинный кувырок с трех шагов разбега; кувырок назад, стойка ноги врозь, из упора присев стойка на голове и руках (м), «мост» и поворот на одном колене, кувырок назад в полушпагат, равновесие(д), выполнение комбинации). Лазание по канату . Опорный прыжок( прыжок боком с поворотом на 90 градусов (д), прыжок способом « ноги врозь» (м) ( высота козла100-110 см)),эстафеты и подвижные игры

**Легкая атлетика.** Спринтерский бег( бег30-60м,специальные беговые упражнения, низкий старт), эстафетный бег, прыжок в длину с разбега способом « согнув ноги», метание малого мяча на дальность и в цель. УФП ( бег 30м, челночный бег3х10м, наклон из положения стоя на гимнастической скамейке,

подтягивание из виса (м), подтягивание из виса лежа (д), 6-минутный бег, прыжок в длину с места толчком двумя ногами), равномерный бег, эстафеты и подвижные игры

**Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; равномерный бег, сочетание ходьбы и бега и т.д..

**Раздел3. « Календарно-тематическое планирование – 9 класс».**

№ п/п	Тема урока	Количество часов.	Вид контроля	Дата проведения
	<b>Легкая атлетика7ч.</b>			
1	Инструктаж по Т.Б.История развития л/ атлетики Низкий старт.	1	Текущий	2.09
2	Скорость. Прыжок в длину. Тесты У.Ф.П.	1	Текущий	6.09
3	Скорость. Прыжок в длину. Тесты У.Ф.П.	1	Тесты	9.09
4	Бег 60мПрыжок в длину.	1	Текущий	13.09
5	Прыжок в длину. Метание мяча	1	Текущий	16.09
6	Прыжок в длину. Метание мяча	1	Текущий	20.09
7	Метание мяча. Эстафетный бег	1	Текущий	23.09
	<b>Кроссовая подготовка6ч</b>			
8	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	27.09
9	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	30.09
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	4.10



11	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	7.10
12	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Контрольное задание (Бег на выносливость)	11.10
13	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	14.10
	<b>Гандбол 6ч.</b>			
14	Инструктаж по Т.Б. Перемещения. Правила игры. Учебная игра	1	Устный опрос	18.10
15	Ловля и передачи мяча. Учебная игра	1	Текущий	21. 10
16	Ведение мяча. Учебная игра	1	Текущий	25.10
17	Броски. Игра по упрощенным правилам.	1	Текущий	28.10
18	Взаимодействие вратаря с защитником	1	Текущий	8.11
19	Взаимодействие трех игроков.	1	Текущий	11.11
	<b>Баскетбол 7ч.</b>			
20	История баскетбола. Инструктаж по Т.Б .Перемещения. Правила игры.	1	Текущий	15.11
21	Броски. Координационные способности	1	Текущий	18.11
22	Броски Скоростные способности	1	Текущий	22.11
23	Штрафной бросок Скоростно-силовые качества.	1	Текущий	25.11
24	Штрафной бросок. Тактика игры	1	Текущий	29.11

25	Личная система защиты Терминология баскетбола.	1	Текущий	2.12
26	Игра по упрощенным правилам	1	Текущий	6.12
	<b>Гимнастика12ч.</b>			
27	Опорный прыжок Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения.	1	Текущий	9.12
28	Строевые упражнения Висы и упоры. Опорный прыжок	1	Текущий	13.12
29	Опорный прыжок Висы и упоры.	1	Текущий	16.12
30	Опорный прыжок История ф.к. Висы и упоры.	1	Текущий	20.12
31	Акробатика. Висы и упоры. Адаптивная ф.к.	1	Текущий	23.12
32	Акробатика. Висы и упоры. Личная гигиена	1	Устный опрос	10.01
33	«Предупреждение травматизма». Акробатика.	1	Устный опрос	13.01
34	Акробатика. Профессионально-прикладная физподготовка.	1	Текущий	17.01
35	Акробатика. Комплекс утренней гимнастики.	1	Контрольное задание( акробатическая комбинация)	20.01
36	Лазание по канату «Олимпиады современности».	1	Текущий	24.01
37	Лазание по канату Прыжки через скакалку. Ф.К. и олимп.движение в России	1	Текущий	27.01
38	Прыжки через скакалку.	1	Текущий	31.01

	<b>Волейбол 15ч.</b>			
39	Перемещение волейболиста Передачи мяча	1	Текущий	3.02
40	Передачи мяча во встречных колонах Отбивание мяча кулаком	1	Текущий	7.02
41	Передачи мяча Учебная игра	1	Текущий	10.02
42	Передачи мяча. Нападающий удар	1	Текущий	14.02
43	Передачи мяча. Нападающий удар	1	Текущий	17.02
44	Передачи мяча. Нападающий удар	1	Контрольное задание ( передачи мяча в парах)	21.02
45	Нападающий удар Нижняя прямая подача	1	Текущий	28.02
46	Нижняя прямая подача Взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2	1	Текущий.	3.03
47	Нижняя прямая подача Взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2	1	Текущий.	7.03
48	Нижняя прямая подача Взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2	1	Текущий.	10.03
49	Нижняя прямая подача Взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2	1	Текущий	14.03
50	Взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2	1	Текущий	17.03
51	Взаимодействие игроков в зонах № 6, 3, 4, 2	1	Текущий	21.03
52	Игра по упрощенным правилам	1	Текущий	24.03

53	Игра по упрощенным правилам Терминология волейбола	1	Текущий	4.04
	<b>Легкая атлетика7ч</b>			
54	Инструктаж по ТБ Бег на короткие дистанции Прыжок в длину Тесты УФП	1	Текущий	7.04
55	Бег. Прыжок в длину Тесты УФП Физические способности	1	Тесты	11.04
56	Бег 60мПрыжок в длину.	1	Текущий	14.04
57	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.	1	Текущий.	18.04
58	Прыжок в длину. Метание мяча.	1	Текущий	21.04
59	Метание мяча Эстафетный бег	1	Текущий.	25.04
60	Метание мяча Эстафетный бег	1	Контрольное задание ( метание мяча на дальность)	28.04
	<b>Кроссовая подготовкабч</b>			
61	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий.	2.05
62	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий.	5.05
63	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	12.05
64	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	16.05
65	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий.	19.05

66	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	Текущий	23.05
----	--------------------------------------------------------	---	---------	-------

**Лист корректировки календарно-тематического планирования**

[illegible]

**.Раздел4. Результаты ( в рамках ФГОС общего образования личностные, метапредметные и предметные)  
освоения учебного предмета физическая культура и система оценки.**

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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;
- 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;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.



Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с	9.2	10.2
Силовые	Лазание по канату на расстояние 6м, с	12	-
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Кроссовый бег	8 мин 50 сек	10 мин 20сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10.0	14.0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12.0	10.0

Оценка успеваемости по физической культуре 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, а также на основании письма Минобрнауки России от 15.07.2014 № 08-888.

Требования к учащимся на уроках физкультуры.

Уроки физической культуры способствуют укреплению вашего здоровья. Физические упражнения развивают ваш организм, повышают иммунитет, делают вас более выносливыми и сильными. Кроме того, спортивные занятия улучшают настроение, а командные игры воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи.

На урок физкультуры нужно приходить только в специальной спортивной форме.

1. Занятия по физкультуре согласно учебной программе проводятся на улицес 1 сентября

по 1 ноября, с 1 апреля по 1 июня (лёгкая атлетика)

2. Форма одежды – по погоде (спорт.костюм, головной убор, ветровка, куртка).
3. В случае плохой погоды (дождь, снег, резкое похолодание) занятия проходят в спортивном зале. Обувь для занятий в зале должна готовиться накануне. В грязной обуви ученики к уроку в зале не допускаются.
4. Медицинские справки об освобождении от занятий физкультурой на учебный год, а также рекомендации врачей (ЛФК, спецгруппа) предоставляются в медпункт школы до 15 сентября.
5. Все освобождённые от урока находятся вместе с классом и учителем. Уход домой (по записке от родителей) – только с разрешения классного руководителя или дежурного администратора.
6. Неоднократное отсутствие спортивной формы расценивается как неготовность к уроку без уважительной причины (оценка «2» /неуд./).
7. Записка от родителей не заменяет медицинскую справку и не является официальным документом.
8. Все нормативы должны быть сданы до 15 октября осенью и до 20 мая весной. Записки от родителей и медицинские справки о временном освобождении от уроков физкультуры не освобождают ученика от сдачи нормативов после выздоровления.
9. Оценки по физкультуре ученик получает:
  - за практические занятия (активность на уроке, сдача нормативов);
  - за участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях (кроссы, эстафеты, спортивные игры, выпуск стенгазеты);
  - за знание теории (рефераты по теме).
10. С 2011 года все учащиеся, освобождённые по состоянию здоровья от уроков физкультуры, обязаны иметь аттестацию по этому предмету в каждой четверти (5-9 кл.) и полугодии (10-11 кл.) и в году. Оценки можно получить за знание теории (рефераты, презентации, сообщения по теме (в рамках школьной программы), согласованной с учителем, выпуск стенгазеты). Сроки выполнения и сдачи каждой работы определяются заранее вместе с учителем. Задание, не сданное вовремя, оценивается отметкой «2» (неуд.).
11. Неудовлетворительные оценки исправляются в назначенное учителем время.

травмы немедленно сообщить об этом учителю.

Данные требования согласованы администрацией школы.

Согласовано

Протокол заседания методического совета

МБОУ Савдянская СОШ

им. И. Т. Таранова

От 30.08 2022 года № 1



Подпись ФИО

Согласовано

Заместитель директора по УВР

 Колесникова Т.Н.

подпись

30.08. 2022 года