

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Винзилинская средняя общеобразовательная школа имени Г.С. Ковальчука Тюменского муниципального района**

Рассмотрено на заседании ШМО учителей
технологии, ИЗО, музыки, ОБЖ, ФЗК
№ протокола 1  С.А.Пестерева
«29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 М.В. Неупокоева
«30» августа 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	<u>Физическая культура</u>
Учебный год	<u>2023-2024</u>
Класс	<u>9 А-Е</u>
Количество часов в год	<u>68</u>
Количество часов в неделю	<u>2</u>

Учитель: Пестерева С.А.

п. Винзили, 2023 г.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Занятия физической культурой направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных и коммуникативных) и предметных результатов.

Личностные результаты:

независимость мышления;
воля и настойчивость в достижении цели;
представление о физической культуре как сфере человеческой деятельности;
креативность мышления, инициатива, находчивость, активность при занятиях физической культурой;
умение контролировать процесс и результат учебной деятельности.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта;
выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
работая по плану, *сверять* свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
в диалоге с учителем *совершенствовать* самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
осуществлять сравнение, классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
строить логически обоснованное рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать её достоверность.
понимая позицию другого человека, *различать* в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приёмы слушания.
уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей.

Коммуникативные УУД:

самостоятельно *организовывать* учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом и т.д.);
отстаивая свою точку зрения, *приводить аргументы*, подтверждая их фактами;
учиться *критично относиться* к своему мнению, с достоинством *признавать* ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
понимая позицию другого, *различать* в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и *договариваться* с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;
- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

2. Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Физическая культура человека. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построения и перестроения на месте в движении; передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения: Кувырок вперед в группировке; кувырок назад в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат; кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках; перекаат вперед в упор присев; из упора лёжа толчком двумя в упор присев; «длинный» кувырок (с места и разбега); стойка на голове и руках; зачётные комбинации (составляются из числа освоенных упражнений с учётом технической и физической подготовленности занимающихся).

Ритмическая гимнастика (девочки): стилизованные общеразвивающие упражнения и танцевальные движения (мягкий, широкий и приставной шага, шаг галопа и польки); упра

Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину (*мальчики*); прыжок на гимнастического козла в упор присев и соскок (*девочки*).

Упражнения на гимнастическом бревне (девочки): передвижения ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками; повороты стоя на месте и прыжком; наклоны вперед и назад, вправо и влево в основной и «широкой» стойке с изменяющимся положением рук; стойка на коленях с опорой на руки; полушпагат и равновесие на одной ноге; танцевальные шаги; спрыгивание и соскоки (вперед, прогнувшись, с поворотом в сторону, с опорой о гимнастическое бревно); зачётные комбинации.

Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики): из виса толчком двумя переход в упор; опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) вперед; из упора правая (левая) впереди, опираясь на левую (правую) руку, перемах правой (левой) назад; из упора махом назад, переход в вис на согнутых руках; вис на согнутых ногах; вис согнувшись; размахивание в висе изгибами; из размахивания в висе подъем разгибом; из виса махом назад соскок, махом вперед соскок; зачётные комбинации.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: бег на длинные дистанции, средние и короткие; высокий старт; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

Прыжковые упражнения: прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную цель и на дальность с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол: ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча при встречном движении; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками от груди с места; бросок мяча одной рукой от головы в прыжке; вырывание и выбивание мяча; перехват мяча во время передачи; накрывание мяча; повороты с мячом на месте; тактические действия; подстраховка; личная опека. Игра по правилам.

Волейбол: прямая нижняя подача; верхняя прямая подача; приём и передача мяча двумя руками снизу; приём и передача мяча сверху двумя руками; передача мяча двумя руками назад; передача мяча в прыжке; приём мяча сверху двумя руками с перекаатом на спине; приём мяча одной рукой с последующим перекаатом в сторону; прямой нападающий удар; индивидуальное блокирование в прыжке с места; тактические действия; передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение.

3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Основное содержание по темам	Количество часов
Лёгкая атлетика		12
1.	Инструктаж по Т.Б на уроках л/атлетики. Соблюдение режима физической нагрузки.	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3.	Низкий старт. Олимпийские игры древности и современности.	1
4.	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
5.	Бег 60 метров. Подготовка к сдаче ГТО. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1
6.	Метания мяча 4-5 шагов разбега . Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.	1
7.	Метания мяча на дальность. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
8.	Прыжок в длину с места Подготовка к ГТО. Основные этапы развития ФК в России.	1
9.	Гладкий бег. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
10.	Кроссовая подготовка. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения.	1
11.	Техника передачи эстафеты сверху	1
12.	Бег 2 км и 3 км. Подготовка к сдаче ГТО. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью.	1
Баскетбол		14
13.	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивные игры. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1
14.	Передачи мяча в движение. Комплекс утренней и дыхательной гимнастики.	1
15.	Ведение мяча правой и левой руками	1
16.	Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу с разных точек	1
17.	Учебно-тренировочная игра. Комплекс упражнений для профилактики опорно-двигательного аппарата.	1
18.	Бросок в кольцо двумя руками сверху с отскока от щита	1
19.	Бросок в кольцо в прыжке. Гимнастика для глаз, физкультпауза.	1
20.	Бросок в кольцо с разных точек. Штрафной бросок в баскетболе	1
21.	История баскетбола. Правила игры. Коллективное взаимодействие в игровой деятельности.	1
22.	Вырывание и выбивание мяча на месте и в движение	1

23.	Позиционное нападение и личная защита	1
24.	Позиционное нападение и личная защита	1
25.	Взаимодействие трех игроков. Тактика игры. Правила соревнования по баскетболу	1
26.	Техника защитных действий. Зонная система защиты. Элементы релаксации и аутотренинга.	1
Гимнастика		6
27.	Инструктаж по Т.Б на уроках гимнастики. Акробатика кувырки, полушпагат, мостик Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания.	1
28.	Техника выполнения акробатических упражнений. Поднимание туловища из положения лежа на спине . Подготовка к сдаче ГТО.	1
29.	Упражнения на развитие гибкости. Подготовка к сдаче ГТО. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств.	1
30.	Техника выполнения висов и упоров	1
31.	Техника выполнения висов и упоров. Подтягивание . Подготовка к сдаче ГТО. Комплекс упражнений для развития основных физических качеств	1
32.	Строевая подготовка Тест по гимнастике	1
Лыжная подготовка		18
33.	Инструктаж по Т.Б на уроках лыжной подготовки. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов лыжников на олимпийских играх.	1
34.	Попеременный двухшажный ход	1
35.	Попеременный двухшажный ход	1
36.	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1
37.	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1
38.	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
39.	Одновременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход	1
40.	Одновременный бесшажный ход. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюменской области	1
41.	Одновременный бесшажный ход. Олимпийские чемпионы по биатлону Тюменской области	1
42.	Подъемы, лесенкой, ступающим шагом. Спуски со склонов в разных стойках	
43.	Торможение упором, Плугом. Повороты на месте, переступанием, махом, прыжком. Основы туристической подготовки	1
44.	Лыжные гонки. 3км, 5км. Подготовка к сдаче ГТО.	1
45.	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 5 км.	1
46.	Коньковый ход одновременный. Коньковый ход попеременный	1
47.	Коньковый ход одновременный. Коньковый ход попеременный	1
48.	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	1
49.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1
50.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1

Волейбол		11
51.	Техника безопасности на уроках спортивных игр (Волейбол). Техника передачи мяча сверху у сетки. <u>Правила судейства.</u>	1
52.	Передачи сверху с переменной мест	1
53.	Приём мяча снизу двумя руками. Прием мяча снизу после подачи.	1
54.	Техника приема мяча, отраженного сеткой.	1
55.	Техника нападающего удара	1
56.	Передача мяча сверху двумя руками у сетки, стоя спиной по направлению	1
57.	Верхняя прямая подача мяча	1
58.	Прием мяча после подачи	1
59.	Нападающий удар.	1
60.	Нижняя прямая подача	1
61.	Учебная игра в три передачи	1
Легкая атлетика		7
62.	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. История легкой атлетики.	1
63.	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Подготовка к сдаче ГТО.	1
64.	Толкание ядра. Комплекс для развития силы.	1
65.	Спринтерский бег низкий старт. Русские народные игры.	1
66.	Развитие скоростной выносливости бег 100 метров. Подготовка к сдаче ГТО	1
67.	Кросс 2 км и 3 км. Подготовка к сдаче ГТО	1
68.	Переменный бег. Итоговый урок.	1
Итого		68