

Негосударственная общеобразовательная автономная
некоммерческая организация
«ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 210 – АДМ
от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
для 9 класса
учителей Дьяченко П.С., Хабарова Д.В.

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
Протокол №1 от 31.08.2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Зам. директора АНО «Павловская гимназия»

_____ /Е.Ю. Васюкова /
«31» августа 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897);
- основная образовательная программа АНО «Павловская гимназия»;
- учебный план АНО «Павловская гимназия»;
- годовой учебный календарный график на 2022/2023 уч.год;
- Рабочая программа курса «Физическая культура» для 8 класса составлена на основе программы курса «Физическая культура» авторов: М.Я. Виленский, Т.Ю., Торчкова И.М., Туревский под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Просвещение, 2012

Цели изучения учебного предмета

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха;
- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие их физических и психических качеств, а также творческое использование учащимися средств физической культуры для организации здорового образа жизни;
- формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Задачи курса:

- содействовать гармоническому развитию личности, выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- расширить двигательный опыт посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- развить координационные и кондиционные способности;
- содействовать изучению знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- углубить представление об основных видах спорта;
- закрепить потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- научить адекватной оценки собственных физических возможностей, содействовать развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Условия реализации

Срок реализации программы – 1 год. Предмет физическая культура в 9 классе изучается по 2 часа в неделю. Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащённом спортивном комплексе. АНО «Павловская гимназия» является школой полного дня, что даёт возможность повысить эффективность освоения образовательной программы и достичь планируемых результатов.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета общей учебной нагрузки 68 часов за 1 год обучения: по 2 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, и раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации ввремя спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Блочно-тематическое планирование

№	Название раздела	Количество часов
1	Лёгкая атлетика	16
2	Спортивные игры	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Лыжная подготовка	10
5	Плавание	10
6	Теоретические сведения	В процессе уроков
Итого:		68

Содержание курса

Раздел 1. Легкая атлетика (16 ч)

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности. Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Раздел 2. Спортивные игры (20 ч)

Во время занятий продолжать совершенствовать технику выполнения разученных на уроках технических приёмов, больше уделять внимания на коллективные действия учащихся, тактику игры в защите, нападении; глубже изучать правила игры, привлекать учащихся к судейству.

Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Акробатические комбинации силовой направленности, с техническими элементами (стойки, упоры, кувырки, прыжки (юноши). Гимнастические комбинации на гимнастическом бревне с техническими элементами (прыжки, повороты, передвижения (девушки). Гимнастические комбинации на перекладине в упорах и висах (юноши). Гимнастические комбинации на параллельных брусьях в упоре на руках, с кувырком вперёд и соскоком (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Раздел 4. Лыжная подготовка (10 ч)

Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Передвижение на лыжах одновременным бесплажным ходом; преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием; торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона; переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесплажный ход и обратно; ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Раздел 5. Плавание (10 ч)

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. Координационные упражнения на суше. Освоение и совершенствование техники плавания способами кроль на груди, кроль на спине, брасс, баттерфляй по элементам и со связками элементов.

Разучивание и совершенствование техники стартов и поворотов. Разучивание стартового прыжка из воды и с тумбочки. Совершенствование техники плавания кролем на груди и спине, брассом техники стартов, поворотов.

Тематическое планирование

№ урока	Содержание учебного материала	Кол-во часов	Форма контроля
Раздел 1. Легкая атлетика (10 ч)			
1	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ	1	
2	Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Учет
3	Низкий старт до 60 м. Бег по дистанции (70-80 м). Финиширование. Эстафетный бег. ОРУ	1	
4	Бег на результат 60 м. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1	Учет
5	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с разбега. ОРУ	1	
6	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 г мяча на дальность с разбега	1	
7	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метание мяча с разбега	1	
8	Бег 1500 м (девочки), 2000 м (мальчики) (мин). ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	Учет
9	Бег 15 минут. Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры	1	
10	Бег на результат 3000 м. (юноши) и 2000 м.(девушки). Развитие выносливости	1	
Раздел 2. Спортивные игры (10 ч)			
11	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	1	
12	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах	1	
13	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача	1	
14	Нижняя прямая подача. Учебная игра	1	
15	Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей	1	
16	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах.	1	
17	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сет кой. Учебная игра	1	
18	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
19	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей	1	
20	Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей	1	
Раздел 3. Гимнастика с элементами акробатики (12 ч)			
21	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ	1	
22	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом	1	

	(девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей		
23	Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	1	
24	ОРУ с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема.	1	Учет
25	Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1	
26	Развитие скоростно-силовых способностей. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1	
27	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики). Прыжок боком (конь в ширину высота 110 см) (девочки)	1	
28	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики). Прыжок боком (конь в ширину высота 110 см) (девочки)	1	
29	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) (мальчики). Прыжок боком с поворотом на 90 ° (конь в ширину высота 110 см) (девочки)	1	
30	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Учет
31	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	Учет
32	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	
Раздел 4. Лыжная подготовка (10 ч)			
33	Инструктаж по ТБ. Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
34	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклонов.	1	
35	Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклонов.	1	
36	Прохождение дистанции до 5 км. Попеременный четырёхшажный ход.	1	
37	Прохождение дистанции до 5 км. Попеременный четырёхшажный ход.	1	Учет
38	Попеременный четырёхшажный ход.	1	
39	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
40	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
41	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	
42	Прохождение дистанции до 5 км. Преодоление контруклонов.	1	
Раздел 5. Спортивные игры (10 ч)			
43	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сет кой.	1	
44	Нападающий удар при встречных передачах. Развитие координационных способностей	1	
45	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1	

	Учебная игра		
46	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках	1	
47	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Развитие координационных способностей	1	
48	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	1	
49	Игра в нападение через зону. Развитие координационных способностей	1	
50	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1	
51	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра.	1	
52	Развитие координационных способностей	1	
Раздел 6. Легкая атлетика (6 ч)			
53	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов	1	
54	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	
55	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Специальные беговые упражнения.	1	
56	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1	
57	Бег (2000м.-м. и 1500 м – д.) ОРУ.	1	Учет
58	Бег (2000м.-м. и 1500 м – д.) ОРУ. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	1	Учет
Раздел 7. Плавание (10 ч)			
59	Техника безопасности на уроках плавания. Упражнения на суше. Дыхательные упражнения в воде, специальные упражнения для изучения кроля на груди	1	
60	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на груди. Упражнения по совершенствованию техники движений рук. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты	1	
61	Кроль на груди, Упражнения по совершенствованию техники движений ног. Повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты	1	
62	Кроль на груди, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	
63	Упражнения на суше и в воде. Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине	1	
64	Специальные упражнения для изучения техники плавания кролем на спине. Упражнения по совершенствованию техники движений рук	1	
65	Кроль на спине, Упражнения по совершенствованию техники движений ног, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз.	1	
66	Кроль на спине, повторное проплывание отрезков. 25-50 м x 2-6 раз. Старты. Повороты. Плавание в полной координации	1	Учет
67	Старты повороты. Игры на воде	1	
68	Игры на воде.	1	

Учебно-методический комплект

Уроки физической культуры проходят в профессионально оснащенном спортивном комплексе, который включает себя:

- два универсальных игровых зала
- гимнастический зал
- зал единоборств
- 25-метровый плавательный бассейн
- легко-атлетический стадион с футбольным полем
- открытый теннисный корт
- универсальная площадка для игровых видов спорта.

Литература для учителя

1. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. – М.: Просвещение, 2012 год
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Лях В.И., Зданевич А.А., – М.: Просвещение, 2013
3. М.М. Бобров, Н.Г. Лутченко, И.В. Соколова «Спортивные игры»: Учебное пособие – Санкт-Петербург, 2011
4. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
5. <http://spo.1september.ru/topic.php?TopicID=9&Page=4> – Электронная версия журнала «Спорт в школе»
6. <http://xn----7sbfбор6dg1az.xn--p1ai/> – «Физическая культура» – сайт учителя физической культуры, медиаспециалиста, тренера-преподавателя
7. <http://bmsi.ru/doc/e5b3bb2e-7817-4cfc-b31a-32cfa29e1521> – БМСИ – библиотека международной спортивной информации.
8. <http://fizkultura-na5.ru/> – сайт для учителей физической культуры