

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с.Хонделен
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва»

«СОГЛАСОВАНО»
Заместителем директора
школы по УВР
 /Ооржак С.К./
«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБОУ СОШ
 /Кужугет Б.Б./
Приказ №277/3
«31» 08 2022 г.



Рабочая программа
по физической культуре 9 класса
на 2022-2023 учебный год

Количество часов в неделю: 3
Количество часов в год: 102

Составил программу
учитель физической культуры
Хомушку Мерген-Херел Шолбанович

Хонделен 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по *физической культуре в 9 классах* разработана на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта *основного общего образования по физической культуре, программы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение 2012 г.*

Программа разработана на *102 часа в год, из расчета 3 часа в неделю*. 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкая атлетика 50 ч.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).

Гимнастика 22 ч.

Организуемые команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения (мальчики): прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.

Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла (мальчики); прыжок ноги врозь через гимнастического козла (девочки)

Спортивные игры 30 ч. Баскетбол

Волейбол

Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технотактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии. Игра в баскетбол по правилам.

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Календарно – тематическое планирование 9 класса

№ урок а	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения		Домашнее задание
			План	Факт	
Раздел 1 «Легкая атлетика» (24ч.)					
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.	1			Комплекс 1
2	Низкий старт, эстафетный бег	1			Комплекс 1
3	Низкий старт. Бег по дистанции (до 30 м).	1			Комплекс 1
4	Финиширование. Развитие скоростных качеств	1			Комплекс 1
5	Бег на результат (60 м) Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1			Комплекс 1
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1			Комплекс 1
7	Прыжок в длину Развитие скоростно-силовых качеств	1			Комплекс 1
8	Прыжок в длину Развитие скоростно-силовых качеств	1			Комплекс 1
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Комплекс 1
10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1			Комплекс 1
11	Бег на средние дистанции (2000 м – м. и 1500 м – д.).	1			Комплекс 1
12	Бег на средние дистанции (2000 м – м. и 1500 м – д.).	1			Комплекс 1
13	Специальные беговые упражнения	1			Комплекс 1
14	Специальные беговые упражнения	1			Комплекс 1
15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1			Комплекс 1

16	Бег в равномерном темпе (12 мин)	1			Комплекс 1
17	Преодоление горизонтальных препятствий	1			Комплекс 1
18	Бег в равномерном темпе (15 мин)	1			Комплекс 1
19	Специальные беговые упражнения	1			Комплекс 1
20	Спортивная игра	1			Комплекс 1
21	Развитие выносливости	1			Комплекс 1
22	Бег в равномерном темпе (15 мин)	1			Комплекс 1
23	Специальные беговые упражнения	1			Комплекс 1
24	Контрольный урок итоги 1 четверти.	1			Комплекс 1
Раздел-2 «Гимнастика с элементами акробатики» (22 ч)					
25	Техника безопасности на уроках волейбола Висы.	1			Комплекс 2
26	Набивные мячи	1			Комплекс 2
27	Набивные мячи	1			Комплекс 2
28	Строевые упражнения	1			Комплекс 2
29	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	1			Комплекс 2
30	Подтягивания в висе	1			Комплекс 2
31-32	Подтягивания в висе (юноши), потягивание на низкой перекладине (девушки).	2			Комплекс 2
33	Упражнения на гимнастической скамейке.	1			Комплекс 2
34	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1			Комплекс 2
35	Строевые упражнения.	1			Комплекс 2
36	Акробатика.	1			Комплекс 2
37	Акробатика	1			Комплекс 2
38	ОРУ с обручами Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1			Комплекс 2

39	Акробатика	1			Комплекс 2
40	Развитие скоростно -силовых способностей	1			Комплекс 2
41	Акробатика.	1			Комплекс 2
42	Из упора присев стойка на руках и голове	1			Комплекс 2
43	Равновесие на одной руке	1			Комплекс 2
44	Кувырок назад в полушпагат	1			Комплекс 2
45	ОРУ в движении Акробатика.	1			Комплекс 2
46	Контрольный урок итоги 2 четверти.	1			Комплекс 2
Раздел 3. «Спортивные игры» (30ч)					
47	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойки и передвижения.	1			Комплекс 3
48	Сочетание приемов передвижений и остановок	1			Комплекс 3
49	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1			Комплекс 3
50	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	1			Комплекс 3
51	Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение и личная защита. Штрафной бросок.	1			Комплекс 3
52	Сочетание приемов передвижений и остановок	1			Комплекс 3
53	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Учебная игра	1			Комплекс 3
54	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»	1			Комплекс 3
55	Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. Правила баскетбола	1			Комплекс 3
56	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»	1			Комплекс 3
57	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1			Комплекс 3

58	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра				Комплекс 3
59	Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения.	1			Комплекс 3
60	Стойки и передвижения игрока	1			Комплекс 3
61	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1			Комплекс 3
62	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой	1			Комплекс 3
63	Игра в нападение через 3-ю зону.	1			Комплекс 3
64	Нападающий удар при встречных передачах.	1			Комплекс 3
65	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	1			Комплекс 3
66	Нападающий удар при встречных передачах.	1			Комплекс 3
67	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1			Комплекс 3
68	Двухсторонняя игра в волейбол 6х6	1			Комплекс 3
69	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1			Комплекс 3
70	Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений игрока	1			Комплекс 3
71	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1			Комплекс 3
72	Нападающий удар при встречных передачах	1			Комплекс 3
73	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону	1			Комплекс 3
74	Игра в нападение через 3-ю зону	1			Комплекс 3
75	Стойки и передвижения игрока	1			Комплекс 3
76	Контрольный урок, итоги 3 четверти.	1			Комплекс 3

Раздел 4. «Легкая атлетика» (26 ч.).

77	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1			Комплекс 4
78	Бег в равномерном темпе (16 мин)	1			Комплекс 4
79	Специальные беговые упражнения	1			Комплекс 4
80	Бег (18 мин)	1			Комплекс 4
81	Бег в равномерном темпе (18 мин)	1			Комплекс 4
82	Спринтерский бег.	1			Комплекс 4
83	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1			Комплекс 4
84	Специальные беговые упражнения.	1			Комплекс 4
85	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)	1			Комплекс 4
86	Бег на средние дистанции	1			Комплекс 4
87	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.)	1			Комплекс 4
88-89	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).	2			Комплекс 4
90	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1			Комплекс 4
91-92	Эстафетный бег	2			Комплекс 4
93-94	Низкий старт	2			Комплекс 4
95-96	Бег по дистанции	2			Комплекс 4
97-98	Финиширование	2			Комплекс 4
99	Эстафетный бег с палочкой.	1			Комплекс 4
100-101	Мониторинг	2			Комплекс 4
102	Контрольный урок итоги учебного года	1			Комплекс 4

ПРОШНУРОВАНО, ПРОНУМЕРОВАНО И
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

10 (десять)

СТРАНИЦ

ДИРЕКТОР Мухомов Кужувет Б.Б

«01» 01 2022 год.

