Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 12

Приложение к основной образовательной

программе основного общего образования

приказ от 31.08.2022 г. № 316

**Рабочая программа**

по **ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**в 9 а классе**

**68 часов**

Составитель: Коршунов Артур Александрович

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано:  протокол заседания методического объединения  от 10.06.2022 г. № 4 | Согласовано:  заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.Ю.Никитина |

2022-2023 учебный год

г. Урай

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей программе по физической культуре для учащихся 9 классов**

Предлагаемая рабочая программа «Физическая культура» для учащихся 8 классов разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации, от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования», от 31 декабря 2015 года № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897»)
2. Рабочей программы на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» авторов В.И.Ляха и А.А.Зданевича (2016 г.)

Программа учитывает основные задачи развития образования в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре и направлена на реализацию стратегических направлений, определенных в Государственной программе «Развитие образования в ХМАО – Югре на 2018-2020 гг. и на период до 2030 года». Кроме этого, программа направлена на реализацию задач Концепции гражданско-патриотического воспитания граждан ХМАО – Югры, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

**Цели изучения курса**

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности, формирование и развитие у обучающихся предметных и метапредметных компетенций в соответствии с требованиями ФГОС ООО по освоению основ физкультурной деятельности и спортивно-оздоровительной направленностью. 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 направленным воздействием 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.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духов­мое совершенствование личности, формирование у учащихся по­требностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, фор­мирование гуманистических отношений, приобретение опыта об­щения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддер­жания высокого уровня физической и умственной работоспособ­ности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи физического воспитания учащихся 8 класса:**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепле­ние навыков правильной осанки, развитие устойчивости ор­ганизма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспи­тание ценностных ориентации 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, 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;

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

**В программе определены *воспитательные* задачи:**

* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
* пробуждать познавательный интерес к физической культуре, стремление совершенствовать своё физическое состояние.
* - 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;
* - содействие развитию психических процессов и обучение ос­новам психической саморегуляции.

Основной формой организации учебного процесса для решения поставленных задач является урок. Эффективная учебная деятельность учащихся на уроке предусмотрена разнообразием его форм: включением материала из предметных областей биология, математика.

В программе предусмотрены тематические уроки, посвященные Дню защитника Отечества, Дню космонавтики, Дню Победы

Нестандартные уроки: уроки, интегрированные с математикой и биологией.

**Планируемые результаты освоения программы по физической культуре в 8 классе.**

**Предметные результаты**

**Ученик научится:**

* понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладеет системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоит умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учѐтом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретет опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность еѐ воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвиваюших, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем
* сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
* сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
* сформированность умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

**Ученик получит возможность научиться:**

* сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* сформированность умения определять задачи занятий физическими упражнениями, включѐнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
* способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
* сформированность умения проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, развитию основных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

**Метапредметные результаты:**

**Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры » в 8 классе являются:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* сформированность функциональной грамотности, предполагающей умение формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина. Наиболее адекватными формами оценки функциональной грамотности служит письменная работа на межпредметной основе.

**В сфере личностных УУД будут сформированы:**

*В области познавательной культуры:*

* знания об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о cooтветствии их возрастно-половым нормативам;
* знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

* способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
* умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

* умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
* умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

* умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
* сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

*В области коммуникативной культуры:*

* Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнѐрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

***Регулятивные УУД:***

* самостоятельно организовывать свое рабочее место; следовать режиму организации учебной деятельности;
* определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
* учиться высказывать свои преположения;
* умение слушать и удерживать учебную задачу;
* сравнивать работу с эталоном, находить различия, анализировать ошибки и исправлять их;
* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* использовать в работе на уроке словари, памятки;
* учиться корректировать выполнение задания;
* давать оценку своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности;
* самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе;
* корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* различать способ деятельности и результат;
* адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
* составлять план и последовательность действий.

***Познавательные УУД:***

* ориентироваться в учебнике:
* определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела;
* определять круг своего незнания; перерабатывать полученную информацию;
* находить необходимую информацию, как в учебнике, так и в словарях в учебнике;
* наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
* определять круг своего незнания;
* отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы;
* планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
* извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схемах, памятках);
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* использовать приемы выполнения задания в соответствии с алгоритмом;
* ставить и формулировать проблему;
* анализировать, сравнивать, группировать различные объекты, явления, факты.
* находить и извлекать информацию в различном контексте; объяснять и описывать явления на основе полученной информации; анализировать и интегрировать полученную информацию; формулировать проблему, интерпретировать и оценивать её; делать выводы; строить прогнозы; предлагать пути решения.

***Коммуникативные УУД:***

* участвовать в диалоге;
* слушать и понимать других;
* высказывать свою точку зрения на события, поступки;
* оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций;
* отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
* понимать и принимать точку зрения другого;
* участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом, выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;
* оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
* различать особенности диалогической и монологической речи;
* задавать вопросы, обращаться за помощью;
* осуществлять взаимный контроль, оказывать взаимную помощь;
* участвовать в коллективном диалоге;
* строить понятные высказывания.

**Календарно-тематический план. 9 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер урока** | **Наименование разделов, тем** | **Дата прохождения по плану** | | | **Скорректированные сроки прохождения** | | |
| **9а** |  |  | **9а** |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. Стартовый разгон. |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Специальные беговые упражнения. Низкий старт. Бег по дистанции. |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Финиширование. Развитие скоростных качеств. |  |  |  |  |  |  |
| 4 | СБУ. Бег на результат 60 метров. |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Метание мяча на дальность. |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Прыжок в длину на результат. |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Бег 1000 метров на результат. |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Передача эстафетной палочки. |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| 9 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях баскетболом. Правила баскетбола. |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Сочетание передвижений и остановок. |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Бросок двумя руками от головы. |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Штрафной бросок. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Позиционное нападение и личная защита. |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Бросок одной рукой в прыжке. |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Сочетание приемов передач, ведения. |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Позиционное нападение со сменой мест. |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Сочетание приемов ведения и бросков. |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Личная защита 2х2. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке - контроль умений. |  |  |  |  |  |  |
| **Настольный теннис** | | | | | | | |
| 20 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Стойка игрока. |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Стойка, перемещения, подача |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Накаты слева и справа - выполнение на оценку. |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Тактика игры. Парная игра. |  |  |  |  |  |  |
| **Баскетбол** | | | | | | | |
| 24 | Взаимодействие двух игроков – заслон. |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Бросок одной рукой с сопротивлением. |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Правила баскетбола. Учебная игра. |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Учебная игра. Подведение итогов. |  |  |  |  |  |  |
| **Гимнастика** | | | | | | | |
| 28 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Подъем переворотом силой и махом. |  |  |  |  |  |  |
| 30 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. |  |  |  |  |  |  |
| 31 | Опорный прыжок ноги врозь. |  |  |  |  |  |  |
| 32 | Прыжок боком. Эстафеты. |  |  |  |  |  |  |
| 33 | Акробатическая комбинация - выполнение на оценку. |  |  |  |  |  |  |
| **Волейбол** | | | | | | | |
| 34 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях волейболом. |  |  |  |  |  |  |
| 35 | Передача сверху двумя руками в прыжке. |  |  |  |  |  |  |
| 36 | Нападающий удар при встречных передачах. |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Прием мяча отраженного сеткой. |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Игра в нападении через третью зону. |  |  |  |  |  |  |
| 39 | Развитие координационных способностей. |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Нападающий удар при встречных передачах. |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой - выполнение на оценку. |  |  |  |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | | | | |
| 42 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжами. Скользящий шаг. |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Попеременный двухшажный ход. |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Одновременный двухшажный коньковый ход. |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Преодоление впадин. Скользящий шаг. |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Повторное прохождение отрезков 5х180 |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Попеременный четырехшажный ход – контроль умений. |  |  |  |  |  |  |
| 48 | Непрерывное передвижение 3 км. |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Спуски с горы с изменением стоек. |  |  |  |  |  |  |
| 50 | Прохождение 3 км – контроль умений. |  |  |  |  |  |  |
| **Бадминтон** | | | | | | | |
| 51 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях бадминтоном. |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Подача. Плоский удар. |  |  |  |  |  |  |
| 53 | Жонглирование. Укороченный удар. |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Нападающий удар. Игра с ведением счета - выполнение на оценку. |  |  |  |  |  |  |
| **Футбол** | | | | | | | |
| 55 | Инструктаж по технике безопасности. Жонглирование. |  |  |  |  |  |  |
| 56 | Передачи мяча в парах различными способами. |  |  |  |  |  |  |
| 57 | Скоростной дриблинг без сопротивления. |  |  |  |  |  |  |
| **Флорбол** | | | | | | | |
| 58 | Инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока. |  |  |  |  |  |  |
| 59 | Ведение мяча с различным положением рук. |  |  |  |  |  |  |
| 60 | Учебная игра с ведением счета - контроль умений. |  |  |  |  |  |  |
| **Лапта** | | | | | | | |
| 61 | Инструктаж по технике безопасности. Удары битой по нисходящему мячу. |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Броски мяча в бегущего игрока, меняющего скорость и направление. |  |  |  |  |  |  |
| 63 | Взаимодействие игроков на площадке. |  |  |  |  |  |  |
| 64 | Учебная игра по правилам - контроль умений. |  |  |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | | | |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой. |  |  |  |  |  |  |
| 66 | Преодоление препятствий напрыгиванием. |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Бег 60 метров на результат. |  |  |  |  |  |  |
| 68 | Бег 4 км без учета времени. |  |  |  |  |  |  |