

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Красногуляевская средняя школа»

РАССМОТРЕНО

на заседании МС

\_\_\_\_\_ Тимофеева О.А.

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Тимофеева О.А.

Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Брехова Т.Н.

Приказ №164-о  
от «31» августа 2023 г.

**Рабочая программа  
по физической культуре  
9 класс**

2023-2024 учебный год

Учитель: Корень Д.С.

п. Красный Гуляй, 2023 г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, Фундаментального ядра содержания общего образования, примерных программ по физической культуре, с учетом учебного плана МОУ «Красногуляевская средняя школа».

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Воспитание и сохранение народных игр и состязаний.

#### **Место учебного предмета**

В учебном плане урок физической культуры проводится 2 часа в неделю, в течение года обучения, всего 68 часов. В начале и в конце учебного года проводятся экспресс-тесты, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

#### **Распределение учебных часов**

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 9 классе составлено в соответствии с программой. В школе материально-техническое оснащение учебного процесса в основном отвечает «Требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования» и позволяет реализовать государственный образовательный стандарт общего образования и учебной программы.

Раздел программы «Элементы единоборств» включены отдельными частями в раздел «Гимнастики», часы этого раздела добавлены на «Волейбол» - 9 часов. Часы вариативной части выделены на изучение «Волейбола»-6 часов, «Народные игры и состязания» – 6 часов.

**Сетка часов**

№	Вид программного материала	Количество часов
		9 класс
	<b>Базовая часть</b>	<b>56</b>
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	14
3.	Баскетбол	9
4	Волейбол	9
5.	Лыжная подготовка	12
6.	Гимнастика с элементами акробатики	12
	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>
1.1	Волейбол	6
1.2	НРК	6
	<b>Итого</b>	<b>68</b>

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Метапредметные результаты**

Определение целей, формирования задач, планирования путей их достижения. – (МР1)

Оценка правильности выполнения физических упражнений и результатов своей деятельности. – (МР2)

Приобретение самостоятельного опыта анализа и отбора информации в области физической культуры и спорта. – (МР3)

Умение работать индивидуально и в группе, команде, находить общее решение и разрешать спорные и конфликтные ситуации. – (МР4)

Формирование гигиенических потребностей с возрастом и требований общества (личная гигиена, режим дня, питание).- (МР5)

#### **Предметные результаты**

Выполнение основных технических действий и приемов игры в условиях учебной и игровой деятельности. – (ПР1)

Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.- (ПР2)

Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки.- (ПР3)

Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. - (ПР4)

При организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. - (ПР5)

#### **Личностные результаты освоения предмета физической культуры.**

Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину. - (ЛР1)

Формирование понимания ценности воспитания, культуры здоровья личности, семьи, общества.- (ЛР2)

Усвоения правил индивидуального и коллективного поведения во время спортивных игр и применение их в игровой и соревновательной деятельности. (ЛР3)

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию.- (ЛР4)

### Содержание учебного предмета

№	Наименование разделов тем	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
1	<b>Легкая атлетика (14 ч.)</b>	Техника спринтерского бега. Техника длительного бега. Техника прыжка в длину. Техника прыжка в высоту. Техника метания малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных и координационных способностей	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; ставить вопросы, обращаться за помощью; контролировать и оценивать процесс и результат; ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию	ЛР2, МР 2, ПР1, МР3, ПР5
2	<b>Баскетбол (9ч)</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Индивидуальная техника защиты. Техника перемещений, владения мячом. Тактика игры. Учебная игра.	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом моделировать технику действий и приемов баскетбола соблюдать правила безопасности. уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игры деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола.	ЛР3, МР4, ПР2, ПР3
3	<b>Гимнастика с элементами акробатика (12 ч.)</b>	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье, Опорные прыжки. Равновесие.	устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов; слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	ЛР2, МР3, МР4 МР5, ПР3
4	<b>Волейбол (15ч)</b>	Техника передвижений, остановок, поворотов и	применять правила подбора одежды для занятий	ЛР3, МР2, МР4

		<p>стоек.  Техника приема и передач мяча.  Техника подачи мяча.  Техника прямого нападающего удара.  Техники владения мячом.  Тактика игры.  Учебная игра.  Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>волейболом  моделировать технику действий и приемов волейбола  соблюдать правила безопасности.  уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола</p>	<p>ПР3,ПР4,ПР5</p>
<b>5</b>	<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>	<p>Развитие выносливости.  Развитие скоростно-силовых способностей.  Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>включать упражнения в различные формы занятий физической культурой на свежем воздухе;  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения лыжного бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>ЛР3,МР2,МР4  ПР3,ПР4,ПР5</p>
<b>6</b>	<b>НРК (6ч)</b>	<p>Элементы техники национальные видов спорта.  Народные игры и состязания;</p>	<p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.  взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения состязания</p>	<p>ЛР3,МР2,МР4  ПР3,ПР4,ПР5</p>

#### Учебно-методический комплект

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).
2. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2010.



## Календарно-тематическое планирование

### 9 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Примечание
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>5</b>	
1.	Закрепление техники высокого и низкого старта. Правила ТБ.	1	
2.	Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м. Подтягивание.	1	
3.	Закрепление скоростного бега Челночный бег 3x10м Прыжки в длину с места.	1	
4	Совершенствование скоростного бега. Бег 60 м. Бег 6 мин. Наклон вперед.	1	
5	Разучивание бега в равномерном темпе до 15 мин.	1	
	<b>Спортивная игра (баскетбол)</b>	<b>9</b>	
6	Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Правила ТБ.	1	
7	Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
8	Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	
9	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1	
10	Разучивание ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1	
11	Закрепление ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1	
12	Совершенствование ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1	
13	Разучивание бросков одной, двумя руками с места.	1	
14	Учебная игра.	1	
	<b>Спортивная игра (Волейбол)</b>	<b>9</b>	
15	Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Правила ТБ	1	
16	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	
17	Разучивание передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1	
18	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1	
19	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1	
20	Закрепление техники передачи двумя руками снизу	1	
21	Совершенствование техники передачи двумя руками снизу	1	
22	Разучивание верхней передачи в парах через сетку.	1	
23	Закрепление верхней передачи в парах через сетку.	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	
24	Разучивание строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Правила ТБ	1	
25	Закрепление строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	1	
26	Совершенствование строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	1	
27	Разучивание М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене	1	
28	Закрепление М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене	1	
29	Совершенствование М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
30	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Одновременный одношажный ход	1	
31	Одновременный одношажный ход	1	
32	Одновременный одношажный ход	1	
33	Коньковый ход	1	
34	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Коньковый ход	1	
35	Коньковый ход	1	
36	Торможение и поворот "плугом"	1	
37	Виды лыжного спорта. Торможение и поворот "плугом"	1	



38	Лыжная эстафета	1	
39	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	1	
40	Занятия физическими упражнениями на свежем воздухе и оздоровительные прогулки	1	
41	Закаливание организма	1	
	<b>Гимнастика</b>	<b>6</b>	
42	Разучивание Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180° М-махом назад соскок с брусьев.	1	
43	Закрепление Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180° М-махом назад соскок с брусьев.	1	
44	Совершенствование Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180° М-махом назад соскок с брусьев.	1	
45	Разучивание Д.- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.	1	
46	Закрепление Д.- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.	1	
47	Совершенствование Д.- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.	1	
	<b>Спортивная игра (Волейбол)</b>	<b>6</b>	
48	Совершенствование верхней передачи в парах через сетку.	1	
49	Разучивание передачи мяча в тройках после перемещения	1	
50	Закрепление передачи мяча в тройках после перемещения	1	
51	Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения	1	
52	Разучивание нижней прямой подачи	1	
53	Закрепление нижней прямой подачи	1	
	<b>НРК</b>	<b>6</b>	
54	Закрепление спортивной игры «Перетягивание палки»	1	
55	Совершенствование спортивной игры «Перетягивание палки»	1	
56	Закрепление подвижной игры «Лапта» «Точно в цель»	1	
57	Совершенствование подвижной игры «Лапта» «Точно в цель»	1	
58	Разучивание настольной игры «Тобит»	1	
59	Закрепление настольной игры «Тобит»	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>9</b>	
60	Разучивание техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега, «способом перешагивания» Правила ТБ.	1	
61	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивания.	1	
62	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивания.	1	
63	Разучивание техники метания мяча с 5-6 шагов. Правила ТБ	1	
64	Закрепление техники метания мяча с 5-6 шагов.	1	
65	Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов.	1	
66	Разучивание техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» Бег 30м. Челночный бег 3x10м.	1	
67	Закрепление техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» Прыжки в длину с места, наклон вперед	1	
68	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» Бег 6 мин. Подтягивание	1	