Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа посёлка Первое Мая

Согласовано:	Утверждена:
Методический Совет	Директор школы:
МБОУ СОШ посёлка Первое Мая	_____ Вьюнова Н.В.
Протокол МС № 1 от 29.08.2022	Приказ № 38 от 29.08.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре
в 9 классе

Разработал
Спирин Валерий Геннадьевич

2022г

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное - конкретное” и представлены соответственно личностными, метапреметными и предметными результатами.
Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.
Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.
Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе, согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких 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 умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура”:

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, 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, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими

сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Выпускник получит возможность научиться:
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

СОДЕРЖАНИЕ

Легкая атлетика – 8 ч

Спринтерский бег, эстафетный бег

Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ

Основы обучения двигательным действиям

Финиширование.

Бег на результат 100 метров (мин). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег.

Прыжок в длину, метание малого мяча
Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11–13 беговых шагов. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. История отечественного спорта
Прыжок в длину на результат.
Бег 2000 м (мальчики) и 1500 м (девочки). ОРУ.
Спортивные игры .
Баскетбол – 14 ч
Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков.
Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест.
Правила баскетбола
Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2, 3х3.
Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок.
Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4х4, 3х3.
Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».
Взаимодействие трех игроков в нападении.
Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки.
Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка». Учебная игра
Волейбол – 13 ч
Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.
Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. ТБ на уроках
Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.
Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через 3-ю зону.
Прием мяча снизу в группе. Игра в нападение через зону.
Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.
Учебная игра. Развитие координационных способностей
Лыжная подготовка – 14ч
Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременного двухшажного на одновременный одношажный ход. Преодоление контруклонов. Игры. Эстафеты.
Дистанция 3 км.

Гимнастика – 14 ч
Висы. Строевые упражнения
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.
Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ
Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям
Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения
Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении.
Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).

Легкая атлетика –5 ч

Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Инструктаж по ТБ

Финиширование. Основы обучения двигательным действиям

Бег на результат 100 м. Развитие скоростных качеств

Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов. Специальные беговые упражнения.

Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
	Легкая атлетика	**8**		
	Спринтерский бег, эстафетный бег			
1.	ТБ на занятиях. Низкий старт 30 м. Эстафетный бег.	1		
2.	Низкий старт 30 м. Бег по дистанции. Эстафетный бег.	1		
3.	Бег 100 метров. Эстафеты. Специальные беговые упражнения.	1		
4.	Бег 100 метров на результат. Специальные беговые упражнения. Эстафеты.	1		
	Прыжок в длину, метание малого мяча			
5.	Прыжок в длину «согнув ноги» . Метание мяча на дальность с места.	1		
6.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча .	1		
7.	Бег на средние дистанции. Мальчики-2000 м , девочки - 1500 м .	1		
8.	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.	1		
	Спортивные игры .Баскетбол	**14**		
9.	Б\Б.Сочетание приемов передвижений и остановок. Позиционное нападение.	1		
10.	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение.	1		
11.	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест .	1		
12.	Бросок одной от плеча в прыжке. Позиционное нападение .	1		
13.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2х2.	1		
14.	Позиционное нападение и личная защита. Игровые взаимодействия 3х3, 4 х 4 .	1		
15.	Позиционное нападение. Личная защита в игровых взаимодействиях .	1		
16.	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1		

17.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Взаимодействие трех игроков .	1		
18.	Бросок одной от плеча в прыжке с сопротивлением.	1		
19.	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1		
20.	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	1		
21.	Бросок одной рукой от плеча . Взаимодействие трех игроков в нападении.	1		
22.	Взаимодействие трех игроков в нападение «малая восьмерка».	1		
	Волейбол	**6**		
23.	Перемещение игрока. Передача сверху двумя руками в прыжке в парах..	1		
24.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача.	1		
25.	Стойки и перемещение игрока. Передача сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1		
26.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча.	1		
27.	Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону.	1		
28.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1		
	Лыжная подготовка	**14**		
29.	ТБ на занятиях. Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1		
30.	Виды лыжного спорта. Попеременный четырёхшажный ход.	1		
31.	Применение лыжных мазей. Попеременный четырёхшажный ход.	1		
32.	Одежда, обувь и инвентарь. Попеременный четырёхшажный ход.	1		
33.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный одношажный ход.	1		
34.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	1		
35.	Переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход.	1		
36.	Преодоление контруклона. Дистанция 2 км.	1		
37.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
38.	Прохождение дистанции до 5 км.	1		
39.	Совершенствование техники изученных лыжных ходов.	1		
40.	Совершенствование техники перехода с одного хода на другой.	1		
41.	Совершенствование элементов горнолыжной техники.	1		
42.	Дистанция 3 км на результат.	1		
	Гимнастика	**14**		
	Висы. Строевые упражнения			
43.	Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Подъем переворотом .	1		
44.	Строевые упражнения . Упражнение на гимнастической скамейке.	1		

45.	Строевые упражнения .Висы. Упражнение на гимнастической скамейке.	1		
46.	Строевые упражнения . Подтягивание в висе. ОРУ на месте	1		
47.	Строевые упражнения . Лазание по канату в два приема. Прикладные упражнения	1		
48.	Строевые упражнения . Эстафеты. Лазание по канату	1		
49.	Стойка на руках и голове (мальчики).. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1		
50.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1		
51.	Стойка на руках и голове (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1		
52.	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат	1		
53.	Строевые упражнения . Эстафеты. Прикладные упражнения	1		
54.	Строевые упражнения . Эстафеты. Лазание по канату	1		
55.	Стойка на руках и голове (мальчики).. Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1		
56.	Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Кувырок назад в полушпагат (девочки).	1		
	Волейбол	**7**		
57.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Игра в нападение через зону.	**1**		
58.	Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. Игра в нападение через зону.	1		
59.	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1		
60.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	**1**		
61.	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1		
62.	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе.	1		
63.	Нападающий удар при встречных передачах. Игра в нападение через зону.	**1**		
	Лёгкая атлетика	**5**		
64.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Инструктаж по ТБ	1		
65.	Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70–80 м. Финиширование. Специальные беговые упражнения.	1		
66.	Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11–13 беговых шагов.	1		
67.	Метание мяча на дальность. Спец. Беговые упражнения.	1		
68.	Бег 60 м на результат.	1		

ИТОГО **68 ч**

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2008.

Физическая культура.8-9 классы/ под.ред.В.И.Ляха.-М.:Просвещение,2009 г

Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2003.

Оценка физического развития и состояния детей и подростков.- М.:ТЦ Сфера,2005

К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений/ авт.-сост. В.Ф.Феоктистова, Л.В.Плиева.-Волгоград:Учитель,2010

Спортивное оборудование:
гимнастика с основами акробатики: козел гимнастический, маты, стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, гимнастические палки, скакалки, обручи, мячи ,мешочки насыпные для упражнений на координацию и осанку, коврики гимнастические, средства ТСО (магнитофон);
легкая атлетика: секундомер, флажки разметочные, мячи для метания, набивные мячи массой до 1 кг, гантели;
подвижные и спортивные игры: свисток, кегли, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, сетки.