


Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа с.Стоговка  
Кузоватовского района Ульяновской области

"РАССМОТРЕНО"  
на заседании Педагогического  
совета школы от 29.08.2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
 Т. В. Дрягина  
«29.08.»2023г



## Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 9

Уровень общего образования: основное общее

Срок реализации программы: 2023-2024 уч. год

Количество часов по учебному плану: всего 99 (3 часа в неделю)

Программа: Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений 1-11 классы. В. И. Лях Для учителей общеобразовательных учреждений. М. Просвещение 2015г.

Учебник: Физическая культура 8-9 классы. Учебник для общеобразовательных организаций. В. И. Лях  
М. Просвещение 2016 г.

Рабочую программу составил: учитель физической культуры Лунёв Сергей Николаевич  
(высшая квалификационная категория)

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета физическая культура 9 класса:**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности подростков 14-15 лет к сдаче нормативов ГТО;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; считаться с мнением сверстников, учителей и родителей;

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям.
- 

В области коммуникативной культуры: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

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.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные УУД**

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры и комплекса ГТО, как средства организации здорового образа жизни

- профилактики вредных привычек (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу;

### **Познавательные УУД**

В области трудовой культуры:

- понимание учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

### **Коммуникативные УУД**

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой из базовых видов спорта, их планирования и содержательного наполнения;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности,
  - использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

совершенствовать технические действия в спортивных играх:

баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **II. Содержание учебного предмета физическая культура в 9 классе**

### **Основы знаний**

#### **История физической культуры.**

Олимпийские игры древности.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

#### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

##### **Легкая атлетика 15 и 13(ч)**

Спринтерский бег 30-80 м, прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, в длину с места, метание мяча в цель(12-14м – д; 16м - м) и на дальность, бег на короткие, средние и длинные дистанции, подтягивание на низкой и высокой перекладине, челночный бег 3x10м.

##### **Спортивные игры. Баскетбол(10 ч)**

Перемещения в стойке, ловли передача мяча, ведение, броски одной и двумя руками, вырывание, выбивание и перехват мяча. Игра по

правилам.

### **Гимнастика с основами акробатики -21(ч)**

Строевые упражнения: команда – прямо и повороты в движении. ОРУ с предметами и без предметов на месте и в движении, висы и упоры, опорный прыжок, акробатические упражнения и комбинации, упражнения на развитие двигательных качеств, ритмическая гимнастика (девочки), атлетическая гимнастика (юноши).

### **Лыжные гонки (24)**

Передвижения на лыжах до 4,5 км одновременным, переменным и коньковым ходами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Волейбол(16ч)**

Перемещения, стойки, передачи мяча снизу и сверху двумя руками, отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя подача, приём мяча с подачи, прямой нападающий удар, игра.

## **III. Тематическое планирование учебного предмета (курса «Физическая культура»9 класс)**

<b>п/п</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>15</b>
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики, низкий старт	1
2.	Бег 30 метров. Подготовка к ГТО.	1
3.	Бег 30 метров. Подготовка к ГТО.	1
4.	Низкий старт.	1
5.	Челночный бег 3x10 метров. Подготовка к ГТО.	1
6.	Эстафетный бег	1
7.	.. Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО.	1
8.	.Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность	1
9.	Прыжок в длину с разбега .Метание малого мяча на дальность	1
10.	Бег на средние дистанции	1

11	. Бег по пересечённой местности	1
12	. Бег по пересечённой местности	1
13	. Бег по пересечённой местности	1
14	Подтягивание. Подготовка к ГТО.	1
15	Выполнение нормативов ГТО	1
	<b>Спортивные игры баскетбол</b>	<b>10</b>
16-	Техника безопасности на уроках спортивных игр(баскетбол) Бросок двумя руками в прыжке	1
17	Бросок двумя руками в прыжке	1
18	Бросок двумя руками в прыжке	1
19	Бросок двумя руками в прыжке	1
20	Позиционное нападение	1
21	.Позиционное нападение	1
22	.Позиционное нападение	1
23	. Позиционное нападение	1
24	Штрафной бросок	1
25	Учебная игра.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>
26	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Акробатическая разминка. Контроль (входящий) в силе и на гибкость.	1
27	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, стойка на лопатках	1
28-	Строевые упражнения, Акробатическая комбинация:	2



29		
30-31	Строевые упражнения, контроль акробатической композиции №1. ОФП	2
32-33	Опорный прыжок (прыжок согнув ноги -м прыжок боком с поворотом на 90* -д). Акробатическая композиция самостоятельная из- 5 элементов.	2
34-35	Опорный прыжок, акробатика, Скоростно-силовые упражнения	2
36-37	Упражнения на перекладине: вис напод коленках опускание в упор присев через стойку на руках; упр. на бревне в равновесии.	2
38-39	Контроль упражнений (перекладина, бревно)	2
40-41	Упражнения на перекладине	2
42	Опорные прыжки.	1
43	Контроль в лазании. Ритмическая, атлетическая гимнастика	1
44	Скоростно-силовые и силовые упражнения, подготовка к сдаче комплекса ГТО.	1
45-46	Комплекс ГТО, Подвижные игры, танцевально-ритмическая композиция.	2
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>24</b>
47	Т. Б. на уроках. Скользящий шаг и прохождение дистанции переменным и одновременными ходами.	1
48	Одновременно одношажный ход	1
49	Одновременно одношажный ход (стартовый вариант)	1
50	Одновременно одношажный ход. Эстафетный бег на	1

	лыжах.	
51 52	Одновременно одношажный ход	2
53 55	Коньковый ход	3
56 57	Коньковый ход, спуски и подъёмы.	2
58 59	Коньковый ход (контроль)	2
60	Торможение и поворот «плугом».	1
61 62	. Прохождение дистанции 3 км.	2
63 64	Прохождение дистанции изученными ходами до 3-5 км. Спуски, подъёмы, торможения.	2
65 67	Основные способы передвижений	3
68 70	Прохождение дистанции 5км. Выполнение норматива ГТО.	3
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>16</b>
71	Т.Б. на уроках по волейболу. Стойки, перемещения, передачи. Правила соревнований по волейболу	1
72	Передача мяча двумя руками сверху, приём мяча снизу.	1
73 74	Верхняя передача мяча после выпада в сторону, передачи в стену в движении.	2
75	Верхняя передачи над собой (контроль), передачи в парах через сетку.	1
76 77	Нижняя передача. Передачи над собой, в парах Нижняя подача кулаком	2
78 79	Нижняя передача во встречных колоннах, передачи с перемещением Отбивание мяча кулаком,	2
80	Нижняя прямая подача, передачи мяча в движении	2

81		
82	Чередование передач двумя руками сверху над собой с передачами двумя руками снизу	1
83	Контроль передачи мяча с перемещением в тройках, в четвёрках.. Учебная игра.	1
84	Отбивание мяча от сетки, скидывание мяча. Групповые задания в тройках и четвёрках	1
85 86	Контроль техники приёма мяча после подачи, учебная игра	2
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>13</b>
87	Т.Б на уроках л/а. Низкий старт и стартовое ускорение. Челночный бег 3x10; 6x10; 10x10.	1
88	Низкий старт и бег перешагивание на короткие дистанции.	1
89	Прыжок в длину с места, Прыжки со скакалкой, ОФП. Подготовка к ГТО.	1
90	Прыжок в длину с места, Метание мяча в цель. Подготовка к ГТО.	1
91	Контроль техники прыжка. ОФП, тест на гибкость. Подготовка к ГТО.	1
92	Бег на короткие дистанции, метание мяча на дальность.	1
93	Бег на короткие дистанции, метание мяча, подтягивание.	1
94	Контроль бега на 30 м, метание мяча. Подготовка к ГТО.	1
95	Бег 60м на результат, Метание малого мяча, эстафетный бег, подтягивание.	1
96 97	Равномерный бег до 12мин. метание мяча Бег по прямой с максимальной скоростью 100м.	2
98	Бег 100м на результат, метание мяча на результат, прыжок в длину с разбега.	1
99	Выполнение нормативов ГТО.	1

	<b>Итого</b>	<b>99</b>