

## МКОУ Баклушинская СШ

Рабочая программа рассмотрена  
на методсовете  
протокол № 1 от 26.08.21 г.  
руководитель МС  
\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./

Согласовано  
зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_. /Муртазина О.Н./  
«30.» 08. 21. г.

Утверждаю  
директор школы  
\_\_\_\_\_. /Косинская О.В./  
Приказ № 94 . от 31.08.21 г.

### **Рабочая программа по физической культуре 9 класс (базовый уровень)**

Учитель физической культуры  
Ямбаев Р.Р.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная программа по физической культуре направлена на достижения учащимися системы знаний, овладение умениями и способами действий, (познавательные, регулятивные и коммуникативные) и метапредметных результатов универсальных учебных действий (личностные, метапредметные, предметные).

**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 осуществления 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.

## Содержание программы

**Знания о физической культуре.** 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, физкультурных минут, 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 упражнений (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.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

## Тематическое планирование

№ уро ка	Тема урока	Кол-во часов
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>8 ч</b>
1	Т/б на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 4 мин.	1
2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Контрольные тесты. Бег 5 минут.	1
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Контрольные тесты. Бег 5 минут.	1
4	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Контрольные тесты. Бег 6 минут.	1
5	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега. Бег 7 минут. Бег 60 м.	1
6	Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м.	1
7	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м. Бег до 8 минут.	1
8	РДК. Длительный бег до 12 мин. Игра в футбол.	1
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>	<b>16 ч</b>
9	Т/б во время занятий спортивными играми (баскетбол). Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
10	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
11	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1
12	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Передача мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
13	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости и сопротивлением защитника. Броски одной рукой после ведения.	1
14	Броски двумя руками после ведения в прыжке. Вырывание, выбивание, перехват мяча. Учебная игра.	1
15	Броски одной рукой в прыжке. Перехват мяча. Нападение и защита через «заслон». Учебная игра.	1
16	Броски одной рукой в прыжке. Перехват мяча. Нападение и защита через «заслон». Учебная игра.	1
17	Позиционное нападение и личная защита. Учебная игра.	1
18	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1
19	Ведение мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Учебная игра.	1

20	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
21	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Учебная игра.	1
22	Ведение , передача, бросок. Учебная игра.	1
23	Ведение , передача, бросок. Учебная игра.	1
24	Учебная игра с применением изученных элементов.	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>6 ч</b>
25	Т/б во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения. Повторение материала по акробатике за 8 класс.	1
26	Акробатика: М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега. Д- равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. РДК.	1
27	Акробатика: М- из упора присев силой стойка на голове и руках. Длинный кувырок вперед с 3-х шагов разбега. Д- равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. РДК.	1
28	Акробатическая комбинация из изученных ранее элементов. РДК.	1
29	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1
30	Развитие двигательных качеств. Круговая тренировка.	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>10 ч</b>
31	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Вкатывание.	1
32	Коньковый ход. Равномерное передвижение по лыжне до 3-х км.	1
33	Коньковый ход. Равномерное передвижение по лыжне до 3-х км.	1
34	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Равномерное передвижение по лыжне до 3,5-х км.	1
35	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Равномерное передвижение по лыжне до 3,5-х км.	1
36	Спуск и подъем по склону. Преодоление контруклонов в спуске.	1
37	Спуск и подъем по склону. Преодоление контруклонов в спуске.	1
38	Коньковый ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Равномерное передвижение до 3-х км.	1
39	Коньковый ход. Переход с попеременных на одновременные ходы. Равномерное передвижение до 3-х км.	1
40	Дистанция 3 км на время.	1
	<b>Спортивные игры. Волейбол.</b>	<b>18 ч</b>
41	Техника безопасности во время занятий спортивными играми (волейбол). Повторение материала за 8 класс.	1
42	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетки. Нижняя прямая подача.	1
43	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетки. Нижняя прямая подача.	1

44	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетки. Нижняя прямая подача.	1
45	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча , отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
46	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча , отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
47	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча , отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
48	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прием мяча , отраженного сеткой. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
49	Учебная игра с применением изученных приемов.	1
50	Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра.	1
51	Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра.	1
52	Прием мяча отраженного сеткой. Прямой нападающий удар в парах. Учебная игра.	1
53	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
54	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
55	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1
56	Учебная игра с применением изученных приемов.	1
57	Учебная игра с применением изученных приемов.	1
58	Учебная игра с применением изученных приемов.	1
	<b>Легкая атлетика.</b>	<b>8 ч</b>
59	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание мяча на дальность.	1
60	Метание мяча на дальность. Бег 60 м. Бег до 6 минут.	1
61	Метание мяча на дальность. Бег 60 м. Бег до 7 минут.	1
62	Метание мяча на дальность на результат. Бег 60 м. Бег до 8 минут.	1
63	Прыжки в длину с разбега. Бег 60 м на результат. Бег до 8 минут.	1
64	Прыжки в длину с разбега. Бег до 8 минут.	1
65	Прыжки в длину с разбега на результат. Бег до 9 минут.	1
66	Бег 2000 м на время. Игра в футбол.	1