

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ООШ №11  
\_\_\_\_\_ Н.Ф.Абашева

Приказ от 26 августа 2021г № 115

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по *физкультуре* 9кл

Количество часов: 67ч.

Учитель: Абашев Дмитрий Владимирович

Рабочая программа по предмету «Физкультура 9 класс» разработана на основе:

- Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев. Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2019 г.

Изменения и дополнения, внесённые в рабочую программу в течение учебного года.

Основание (дата и номер приказа)	Дата

## 2021год

### Планируемые результаты

#### *Личностные результаты:*

1) Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) 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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) 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;

5) 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;

6) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

#### *Метапредметные результаты:*

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*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;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, плавание 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;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

*Предметные результаты*

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

## Содержание тем учебного курса «Физическая культура»

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

### **Знания о физической культуре**

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей

учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.** *Гимнастика с основами акробатики*. Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика*. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

### *Спортивные игры*.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаи-

модействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.*** Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика.* Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.



### Календарно-тематическое планирование по физкультуре 9 класс

№ п/п			Наименование раздела, темы		
год	четв	тема		дата	примечание
1.	1	1	Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий.	03.09	
2.	2	1	<b>Лёгкая атлетика.</b> 14ч Спринтерский бег. Стартовый разгон	06.09	
3.	3	2	Физическая культура и спорт в современном обществе.	10.09	
4.	4	3	Низкий старт	13.09	
5.	5	4	Эстафетный бег	17.09	
6.	6	5	Развитие скоростных способностей	20.09	
7.	7	6	Бег 60 метров с низкого старта (тест).	24.09	
8.	8	7	Развитие скоростной выносливости	27.09	
9.	9	8	Спортивная ходьба.	01.10	
10.	10	9	Повторный бег с повышенной скоростью	04.10	
11.	11	10	Разнообразные прыжки. Толчки набивных мячей	08.10	
12.	12	11	Совершенствование техники бега, прыжков, метания.	11.10	
13.	13	12	Кроссовый бег 2 км.	15.10	
14.	14	13	Прыжки в длину с разбега	18.10	
15.	15	14	Бег 1000, 2000 метров (тест), беговые упражнения.	22.10	
16.	16	1	<b>Футбол</b> .7ч. ТБ на уроках спортивных игр. Игра в футбол по правилам.	25.10	
17.	17	2	Гладкий бег по стадиону 6 мин.	29.10	
2ч.	1	3	Технико-тактические командные действия в нападении и защите в	08.11	

18.			футболе.		
19.	2	4	Технико-тактические действия в нападении в баскетболе.	12.11	
20.	3	5	Кроссовая подготовка	15.11	
21.	4	6	Технико-тактические действия в защите	19.11	
22.	5	7	Технико-тактические действия в нападении	22.11	
23.	6	1	<b>Баскетбол 5ч.</b> Совершенствование техники игры в баскетбол	26.11	
24.	7	2	Игра в баскетбол по правилам. Стойка , передвижение, повороты	29.11	
25.	8	3	Игра в баскетбол по правилам. Ловля и передача мяча	03.12	
26.	9	4	Бросок мяча в движении	06.12	
27.	10	5	Игра баскетбол по правилам. Зонная система защиты	10.12	
28.	11	1	<b>Гимнастика 12ч.</b> Базовые понятия физической культуры.	13.12	
29.	12	2	Инструкция по Т.Б. на уроках гимнастики Основы знаний	17.12	
30.	13	3	Акробатические упражнения	20.12	
31.	14	4	Инструкция по Т.Б. на уроках гимнастики. Организующие команды, перестроения.	24.12	
32.	15	5	Упражнения в вися	27.12	
3ч. 33.	1	6	Акробатическая комбинация.	10.01	
34.	2	7	Повторение акробатической комбинации.	14.01	
35.	3	8	Чередование гимнастических комбинаций	17.01	
36.	4	9	Закрепление акробатической комбинации.	21.01	
37.	5	10	Контрольное выполнение комбинации по акробатике.	24.01	
38.	6	11	Подтягивание из виса(мальчики),из виса лёжа (девочки)	28.01	

39.	7	12	Гимнастическая полоса препятствий. Челночный бег	31.01	
40.	8	1	<b>ОФП Легкая атлетика Волейбол 28ч.</b> Упражнения общей физической подготовки.	04.02	
41.	9	2	Беговые упражнения. Передвижение с чередованием одновременных, попеременных ходов.	08.02	
42.	10	3	Упражнения общей физической подготовки. Эстафеты	11.02	
43.	11	4	Последовательное выполнение всех частей занятия. Челночный бег с кеглями	14.02	
44.	12	5	Опорный прыжок через скамейку Передвижение с чередованием одновременных ходов.	18.02	
45.	13	6	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.	21.02	
46.	14	7	Комплексы упражнений утренней зарядки.	25.02	
47.	15	8	Правила игры в волейбол. Приём и подача мяча	28.02	
48.	16	9	Комплексы упражнений для коррекции фигуры с учетом индивидуальных возможностей.	04.03	
49.	17	10	Физическая культура человека.	05.03	
50.	18	11	Волейбол. Стойки и передвижение, повороты, остановки	11.03	
51.	19	12	Физическая культура и спорт в современном обществе.	14.03	
52.	20	13	Опорный прыжок через гимнастического козла, страховка.	18.03	
53 4ч.	1	14	Приёмы подачи мяча	28.03	
54.	2	15	Повторение опорного прыжка через гимнастического козла.	01.04	
55.	3	16	Закрепление опорного прыжка через гимнастического козла.	04.04	
56.	4	17	Волейбол. Нападающий удар	08.04	

57	5	18	Контрольное выполнение опорных прыжков.	11.04	
58	6	19	Упражнения на перекладине, подтягивания (тест).	15.04	
59	7	20	Волейбол. Тактика защитных действий	18.04	
60	8	21	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке.	22.04	
61	9	22	Последовательное выполнение частей занятия. Учебная игра в волейбол	25.04	
62	10	23	Взаимодействия игроков передней линии в нападении в волейболе	29.04	
63	11	24	Подача и приём мяча в волейболе.	06.05	
64	12	25	Взаимодействия игроков в нападении и защите в футболе.	13.05	
65	15	26	Игра в футбол по правилам.	16.05	
66	16	27	Игра в футбол по правилам.	20.05	
67	17	28	Итоговый урок.	23.05	

**Согласовано**

Протокол МС № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 08.2021г

МБОУ ООШ № 11 п. Новоберёзовка

\_\_\_\_\_ Оленченко С.А.

**Согласовано**

зам.директора по УВР

\_\_\_\_\_ Оленченко С.А.