

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа села Владимировка Тандинского кожууна

РАССМОТРЕНО Руководитель МО ЕГЦ  <i>А.О.</i> Ондар А. Ш. от «30» августа 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель по УВР  <i>Самган</i> Санчат А.А. от «31» августа 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы  <i>Чамбал</i> Чамбал А.К. от «01» сентября 2023 г.
---	---	--



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Физическая культура

Класс: 9

Уровень обучения базовый

Учебный год: 2023 – 2024

Составитель программы:  
Ф.И.О., должность, категория  
Ензак Ролан Александрович, учитель  
физической культуры

подпись

с. Владимировка – 2023г.

## Пояснительная записка

**Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ);
- Федеральный Закон от 01.12.2007 г. № 309 (ред. от 23.07.2013 г.) «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части изменения и структуры Государственного образовательного стандарта»;
- Приказ Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования на 2014-2015 учебный год»;
- Приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. № 1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- Учебно-методический комплект: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 9 класс

**Целью** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **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.

## МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 102 ч в учебный год- 3 ч в неделю.

**Содержание основного общего образования по учебному предмету**

### Раздел I. Знания о физической культуре(6 ч)

#### История физической культуры

Физическая культура (основные понятия)

Физическая культура человека

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

### Раздел II Физическое совершенствование(48 ч)

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Легкая атлетика

### Раздел III Спортивные игры(36 ч)

Баскетбол

Волейбол

Плавание

Футбол

### Раздел IV Лыжная подготовка (лыжные гонки)(12 ч)

Подготовка к выполнению видов испытаний (в процессе уроков)

Прикладно-ориентированная подготовка(в процессе уроков)

*Уровень подготовки учащихся:*

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 метров	5.2	4.8	4.4	5.8	5.0	4.8
Бег 60 метров	10.0	9.6	9.0	11.2	10.2	9.8
Бег 1000 метров	5.20	5.00	4.20	6.20	5.40	5.00
Челночный бег 3*10м	8.6	8.0	7.6	9.2	8.6	8.2
Прыжки в длину с места	160	190	2.10	140	165	180
Прыжки в длину с разбега	2.80	3.40	3.80	2.50	3.00	3.20
Прыжки в высоту	105	120	135	95	105	120
Прыжки через скакалку за 1 минуту	95	115	128	100	120	130
Метание мяча	29	36	44	18	22	28
Подтягивание на высокой перекладине	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине				10	18	22

Сгибание разгибание рук в упоре лежа	36	40	48	10	18	25
гибкость	6	9	14	9	14	16
Поднимание туловища из положения лежа	28	30	34	24	27	230
Лыжные гонки 3000метров	19.00	18.00	17.30	21.30	20.30	19.30
Лыжные гонки 5000 метров		без	учета	- времени	-	-

*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 акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- 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 технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, 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 учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Тематическое планирование с определением основных видов учебной**

**деятельности обучающихся 9 класс**

№ ур ок а	Тема урока	Количество часов на тему		
<b>Знания о физической культуре ( 1 час)</b>				
1	Организация и проведение пеших туристских походов.	1		

	Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)			
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
2	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1		
3	Скоростной бег до 70 м	1		
4	Бег на результат 60 м	1		
5	Высокий старт	1		
6	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
7	Кроссовый бег	1		
8	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
9	Челночный бег	1		
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				
10	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"	3		
11				
12				
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
13	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1		
14	Метание малого мяча на дальность	1		
15	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		
<i>Волейбол (11 часов)</i>				
16	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
17	Ходьба и бег , выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.)	1		
18	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		
19	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
20	Прием мяча отраженного сеткой	1		
21	Отбивание кулаком через сетку	1		
22	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
23	Передача мяча сверху, стоя спиной к	1		

	цели			
24	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	2		
25 26	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	2		
	<b>Знания о физической культуре ( 2 часа)</b>			
27	Адаптивная физическая культура	1		
28	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1		
	<b>Гимнастика с основами акробатики (20 часов)</b>			
	<i>Организующие команды и приёмы(2 часа)</i>			
29	Построение и перестроение на месте.	1		
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении	1		
	<i>Акробатические упражнения и комбинации (9 ч)</i>			
31	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)	2		
32				
33	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).	2		
34				
35	Акробатическая комбинация	3		
36				
37				
38	Ритмическая гимнастика (девочки)	2		
39				
40	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	3		
41 42				
	<i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине(мальчики). (3 ч)., упражнения на гимнастическом бревне (девочки) (3 ч)</i>			

43	Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).	3		
44 45	Передвижения ходьбой, приставными шагами Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)			
<i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусках (3 ч)</i>				
46 47 48	<i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад. <i>Девочки:</i> Из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.	3		
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>				
49	Восстановительный массаж	1		
<i>Лыжная подготовка (лыжные гонки) (12 часов)</i>				
50 51	Попеременный четырехшажный ход	2		
52 53	Переход с попеременных ходов на одновременные	2		
54 55	Преодоление контруклонов	2		
56 57	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий	2		
58 59 60 61	Передвижение на лыжах до 5 км	4		

<i>Волейбол (7 часов)</i>				
62	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку	1		
63	Прием и передача мяча сверху двумя руками	1		
64	Прием мяча отраженного сеткой	1		
65	Отбивание кулаком через сетку	1		
66	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1		
67	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели	1		
68	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи	1		
<b>Плавание (2 часа)</b>				
69	- Правила техники безопасности на занятиях плаванием.	1		
70	- Правила соревнований, правила судейства.	1		
<i>Баскетбол (7 часов)</i>				
71	Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1		
72	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
73	Повороты без мяча и с мячом	1		
74	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение)	1		
75	Ведение мяча шагом, бегом, "змейкой", с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1		
76	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте с пассивным сопротивлением защитника.	1		
77	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1		
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>				
78	Проведение банных процедур	1		
79	Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.	1		
<i>Спортивные игры(9 часов)</i>				

<i>Баскетбол (5 часов)</i>				
80	Передача мяча одной рукой от плеча на месте	1		
81	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	1		
82	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м	1		
83	Штрафной бросок	1		
84	Вырывание и выбивание мяча	1		
<i>Футбол (4 часа)</i>				
85	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек;	1		
86	- Удар по катящемуся мячу	1		
87	Совершенствование техники ведения;	1		
88	Совершенствование техники ударов по воротам; - Игра в мини-футбол.	1		
<b>Легкая атлетика(14 часов)</b>				
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>				
89	Низкий старт до 30 м	1		
90	Бег с ускорением от 70 до 80 м	1		
91	Скоростной бег до 70 м	1		
92	Бег на результат 60 м	1		
93	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин	1		
94	Кроссовый бег	1		
95	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)	1		
96	Челночный бег	1		
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>				

97	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"	3		
98				
99				
<i>Метание малого мяча(3 часа)</i>				
100	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)	1		
101	Метание малого мяча на дальность	1		
102	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди	1		