

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа - детский сад № 18»

Утверждаю

Директор МБОУ «Школа-  
детский сад № 18»

Приказ от 31.08.2021 № 48-00

Г.В. Байздренко



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре на 202-2024 учебный год

Основное общее образование: 9а класс

Количество часов: 67

УМК: Физическая культура 8-9 классы Лях В.И., Зданевич А.А.  
М., «Просвещение».

Учитель: Рачин Николай Вячеслаевич

(ФИО учителя)

(подпись)

## **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» 9 класс.**

### **Личностные результаты**

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение 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;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- усваивать гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формировать потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- владеть умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

### **Метапредметные результаты**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- понимать культуру движений человека, постигать значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

### **Предметные результаты**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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 режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- 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.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класс

### Основы знаний о физической культуре.

*История физической культуры.* Олимпийское движение в России. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Физическая культура в современном обществе. История возрождения ГТО. *Физическая культура (основные понятия)* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. 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.

### Легкая атлетика

Техника безопасности. Беговые упражнения (Спринтерский бег, эстафетный бег ч.б-3\*10 м),. Прыжковые упражнения (Прыжок в длину способом «согнув ноги»). Упражнения в метании (метание малого мяча)

### Кроссовая подготовка

Техника безопасности. Кроссовый бег. Бег по пересеченной местности. Бег на средние дистанции. Бег 2000 м. Правила соревнований в беге на средние дистанции

### Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности. Организующие команды и приемы (построения и перестроения на месте; передвижение строевым шагом). Упражнения общеразвивающей направленности с предметами и без (сочетание различных положений рук, ног, туловища; на месте и в движении; простые связки; с набивным мячом, гантелями, скакалкой, обручами, палками). Акробатические упражнения и комбинации (висы, опорный прыжок (согнув ноги\*ноги врозь, лазание).

### Спортивные игры: волейбол, баскетбол.

#### Волейбол

Техника безопасности. Техника передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, комбинации). Передача мяча (передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения, передача мяча над собой и через сетку). Прием мяча двумя руками снизу. Прием мяча через сетку. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3,6 м от сетки. Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.

### **Баскетбол**

Техника безопасности. Овладение техникой передвижения, остановок, поворотов, стоек (стойка игрока, способы передвижения, остановка прыжком). Ловля и передачи мяча (двумя руками от груди на месте и в движении, от плеча на месте и в движении). Броски мяча (Броски в кольцо одной и двумя руками с места, в движении после ведения). Техника защиты (вырывание и выбивание мяча). Сочетание передвижений, ведения мяча, бросков мяча. Остановки, передвижения игрока. Ведение мяча. Штрафной бросок Овладение игрой (игра по упрощенным правилам).

### **3. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 9 класс**

<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
Легкая атлетика	9
Кроссовая подготовка	7
Гимнастика с элементами акробатики	8
Спортивные игры :волейбол	6
Спортивные игры :баскетбол	11
Кроссовая подготовка	5
Легкая атлетика	6
<b>Итого</b>	<b>67</b>

### **4. Календарно-тематическое планирование предмета «Физическая культура» 9 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока</b>	<b>К-во часов</b>
<b>1 четверть.</b>			
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>			
1	05.09	Инструктаж по ТБ. Низкий старт Бег 60м	1
2	06.09	Эстафетный бег. Финиширование.	1
3	12.09	Бег 60 с низкого старта. Финиширование.	1
4	13.09	Бег 60м на результат.	1
5	19.09	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность	1
6	20.09	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность	1
7	26.09	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность	1
8	27.09	Прыжок в длину. Метание мяча на дальность(оценка)	1
9	03.10	Прыжок в длину, отталкивание(оценка). Метание мяча.	1
<b>Кроссовая подготовка (7 часов)</b>			
10	04.10	Инструктаж по ТБ. Бег по пересеченной местности	1
11	10.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1
12	11.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1
13	17.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий.	1
14	18.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий..	1

15	24.10	Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. Бег 15 мин	1
16	25.10	Бег по пересеченной местности. Бег 16 мин..	1
<b>2 четверть.</b>			
<b>Гимнастика. (8 часов)</b>			
17	07.11	Инструктаж по ТБ. Кувырки. Стойка на голове и руках.	1
18	08.11	Висы. Строевые упражнения..	1
19	14.11	Висы. Строевые упражнения(оценка).	1
20	15.11	Акробатическая комбинация.	1
21	21.11	Выполнение комбинации упражнений	1
22	22.11	Акробатическая комбинация(оценка)	1
23	28.11	Опорный прыжок. Лазание.	1
24	29.11	Опорный прыжок. Лазание.(оценка)	1
<b>Спортивные игры: волейбол(8 часов)</b>			
25	05.12	Инструктаж по ТБ. Приемы, передачи, подачи мяча. Учебная игра.	1
26	06.12	Правила игры в волейбол. Учебная игра	1
27	12.12	Прием мяча снизу двумя руками	1
28	13.12	Прием мяча снизу двумя руками	1
29	19.12	Прием мяча снизу двумя руками. (оценка)Учебная игра.	2
30	20.12		
31	26.12	Техника нападающего удара.	2
32	27.12		
<b>3 четверть.</b>			
33	09.01	Техника нападающего удара.	1
34	10.01	Технические действия в игре. Нападающий удар. Учебная игра.	1
35	16.01	Технические действия в игре.	1
36	17.01	Передача мяча сверху двумя руками.(оценка)	1
37	23.01	Приемы и передачи мяча. Нападающий удар. Учебная игра	1
38	24.01	Нападающий удар. Учебная игра	1
39	30.01	Нападающий удар. Учебная игра	1
40	31.01	Нападающий удар. Учебная игра	1
41	06.02	Нападающий удар. (оценка) Учебная игра	1
<b>Спортивные игры. Баскетбол(11 часов)</b>			
42	07.02	Инструктаж по ТБ. Передвижения, остановки, ведения и броски	1
43	13.02	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач.	1
44	20.02	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра	1
45	21.02	Передачи в движении. Учебная игра.	1
46	27.02	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
47	28.02	Передачи в движении. Учебная игра.	1
48	05.03	Техника передач в движении.	1
49	06.03	Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
50	12.03	Техника штрафного броска. Учебная игра.	1
51	13.03	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
52	19.03	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
53	20.03	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	1

<b>4 четверть.</b>			
54	02.04	Техника броска одной рукой от плеча в прыжке.	1
55	03.04	Штрафной бросок. Учебная игра. Правила баскетбола	1
56	09.04	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра	1
57	10.04	Преодоление полосы препятствий. Бег 18 мин.	1
<b>Кроссовая подготовка(5 часов)</b>			
58	16.04	Преодоление полосы препятствий. Бег 20 мин.	1
59	17.04	Бег по пересеченной местности.	1
60	23.04	Бег по пересеченной местности.	1
61	24.04	Бег по пересеченной местности. Бег 2000м.	1
62	07.05	Инструктаж по ТБ. Низкий старт 60м. Эстафетный бег.	1
<b>Легкая атлетика (6 часов)</b>			
63	08.05	Низкий старт 60м. Эстафетный бег	1
64	14.05	Низкий старт 60м. (оценка)Эстафетный бег.	1
65	15.05	Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Эстафетный бег.	1
66	21.05	Метание на дальность. Прыжки в длину с места.	1
67	22.05	Метание на дальность.(оценка) Прыжки в длину с места. (оценка)	1

### **Лист корректировки рабочей программы**

Согласно учебному плану основного общего образования и годовому календарному учебному графику МБОУ «Школа-детский садик №18» на 2023-2024 учебный год рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 9 классе рассчитана на 67 часов (2 часа в неделю).

В соответствии с расписанием учебных занятий на 2023-2024 учебный год и производственным календарем на 2023, 2024 годы, скорректировать общее количество учебных часов в сторону уменьшения на 1 час, что не отразится на выполнении учебной программы по предмету «Физическая культура» в 9 классе.

РАССМОТРЕНО  
 протокол заседания  
 методического объединения  
 МБОУ «Школа-детский сад №18»  
 от 31.08.2021 № \_\_\_\_  
 Руководитель ШМО  
 начальных классов  
 \_\_\_\_\_ Люблева К.Д.  
 подпись      ФИО

СОГЛАСОВАНО  
 Заместитель директора по УВР  
 \_\_\_\_\_ Люблева К.Д.  
 подпись      ФИО  
 \_\_\_\_\_  
 дата