

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**МО "Новоспаский район" Ульяновской области**

**МОУ "Репьёвская СШ"**

РАССМОТРЕНО

Школьное МО



Пузырева Л.А.

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР



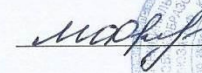
Тимакова А.А.

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

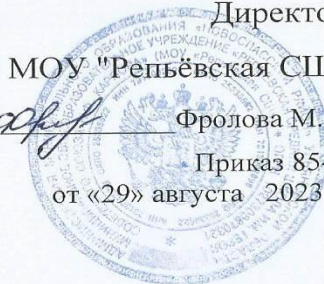
Директор

МОУ "Репьёвская СШ"



Фролова М.В.

Приказ 85-Д  
от «29» августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

Составитель: учитель физической культуры

Буслаева Ирина Андреевна

Репьёвка, 2023



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области**

**МО "Новоспасский район" Ульяновской области**

**МОУ "Репьёвская СШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**Школьное МО**

\_\_\_\_\_ Пузырева Л.А.

Протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам.директора по УВР**

\_\_\_\_\_ Тимакова А.А.

от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_ МОУ "Репьёвская СШ"

\_\_\_\_\_ Фролова М.В.  
Приказ 85-Д  
от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

Составитель: учитель физической культуры

Буслаева Ирина Андреевна

**Репьёвка, 2023**



## Планируемый результат в соответствии с ФГОС

Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 9 классе оцениваются по трем базовым уровням, сходя из принципа “общее – частное - конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

**Личностные результаты** должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- 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 личного 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 уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** должны отражать:

- 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». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** должны отражать:

- 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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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. Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье.

Допинг. Концепция честного спорта.

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.

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, физкультпауз (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**

***Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.***

Акробатические упражнения и комбинации.

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 по \_физической культуре для 9 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся:

1. Развитие ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда.
2. Развитие ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

№ п/п	Наименование раздела, темы	Общее количество часов	Количество часов, отведенных на		
			контрольные работы	практические работы	проектную и исследовательскую деятельность
1	Легкая атлетика	25			
2	Гимнастика	16			
3	Лыжная подготовка	14			
4	Спортивные игры	11			

Тематическое планирование рабочей программы является основой для создания календарно-тематического планирования учебного предмета, курса на учебный год.

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Бег на короткие дистанции 30, 60 м. Развитие скоростных и координационных способностей. Низкий старт, стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 30,60 м. Финиширование. Равномерный бег 1500 м. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
2	Бег 30м, 60 м.-зачет.	1
3	Прыжок в длину с разбега-совершенствовать. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
4	Прыжок в длину с разбега-совершенствовать. Стартовые ускорения 10-15 м. из положения высокого старта. Прыжок в длину с разбега-зачет. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки.	1
5	Прыжок в длину с места- совершенствовать. Правила соревнований. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжок в длину с места - зачет. Челночный бег 3*10 м/с. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
6	Равномерный бег 800 м. Обучение метания мяча на дальность с 5-6 шагов разбега. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
7	Метание малого мяча на дальность- совершенствовать. Подготовка к выполнению норм ГТО. Эстафетный бег-встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Метание мяча на дальность-зачет.	1
8	Бег 1500-2000 м. без учета времени. Развитие выносливости Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег 1500 м. -на результат.	1
9	Техника длительного бега в равномерном темпе до 10 минут Подвижные игры.	1
10	Бег по пересеченной местности 1500-2000 м. Подготовка к выполнению норм ГТО. Бег 2000 м-зачет Подвижные игры с мячом.	1
11	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Основная стойка, передвижение баскетболиста. Ведение б/б мяча стоя на месте.	1
12	Ведение б/б мяча на месте и в движении. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.	1
13	Ловля и передачи б/б мяча из разных положений. Ведение б/б мяча в движении, передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди(работа в парах).. Эстафета с б/б мячами. Учебная игра.	1
14	Штрафной бросок-обучение. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Подвижные игры, эстафеты с б/б мячами.	1
15	Ведение б/б мяча на месте, в движении - совершенствовать. Передача мяча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Эстафеты	1

	с б/б мячами.	
--	---------------	--

16	Правила игры баскетбол. Подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.	1
17	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Лазание по канату ранее изученными способами. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
18	Лазание по канату ранее изученными способами. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
19	Висы согнувшись, прогнувшись(м), смешанные(д). Прыжки через скакалку на месте. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Подготовка к выполнению ном ГТО.	1
20	Строевой шаг.Перестроения в две, три шеренги. Подтягивание из виса на высокой перекладине , из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
21	Прыжок ноги врозь через козла в ширину-обучение.	1
22	Прыжок ноги врозь через козла в ширину-совершенствовать. Прыжки через скакалку.	1
23	Прыжок ноги врозь через козла в ширину - зачет.	1
24	Совершенствовать кувырок вперед, назад, стойка на лопатках.	1
25	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад с выходом в разные исходные положения.	1
26	Кувырок вперед в стойку на лопатках, кувырок назад с выходом в разные исходные положения- зачет.	1
27	Гимнастический мост из положения лежа с помощью, самостоятельно. Наклон вперед из положения стоя, с прямыми ногами. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
28	Гимнастический мост из положения лежа с помощью, самостоятельно. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Подготовка к выполнению норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
29	Гимнастический мост из положения лежа и самостоятельно-зачет. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
30	Акробатическое упражнение из ранее изученных элементов-обучение. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
31	Акробатическое упражнение из ранее разученных элементов-совершенствовать. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз).Подготовка к выполнению норм ГТО. Подвижная игра "Волк во рву".	1
32	Акробатическое упражнение из ранее разученных элементов-зачет. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз).Подготовка к выполнению норм ГТО. Подвижная игра "Волк во рву".	1

33	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Перестроения. Прохождение дистанции до 1.5 км ранее изученными ходами.	1
----	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

34	Бесшажный ход-совершенствовать. Повороты переступанием повторить. Совершенствовать технику скользящего хода.	1
35	Попеременный двухшажный ход-совершенствовать. Прохождение дистанции до 2 км.Подъем" лесенкой" -обучение.Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
36	Одновременный двухшажный ход-совершенствовать. подъем "лесенкой"-совершенствовать. Спуск со склона в основной стойке..Торможение "плугом"-обучение.	1
37	Одновременный одношажный ход. Подъем "лесенкой"-совершенствовать.торможение "плугом" -совершенствовать.	1
38	Закрепить порможение "плугом". Прохождение дистанции 2 км.. Подготовка к выполнению норм ГТО. Попеременный двухшажный ход-повторить.	1
39	Эстафеты по кругу с этапом до 400 метров.	1
40	Прохождение дистанции до 2.5 км. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
41	Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения лыжной дистанции.	1
42	Обучение подъему в гору скользящим шагом. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
43	Подъем в гору скользящим шагом-совершенствовать. Эстафеты по кругу с этапом до 400м. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции.	1
44	Ходьба на лыжах изученными ходами. Эстафета по кругу с этапом до 400 м.	1
45	Прохождение дистанции до 2 км. ранее изученными способами. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
46	Прохождение дистанции до 3 км- без учета времени ранее изученными ходами. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
47	Инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. Прямая нижняя передача-совершенствовать.	1
48	Прямая нижняя передача -совершенствовать.Совершенствование техники набрасывания мяча над собой.	1
49	Бесшажный ход-совершенствовать. Повороты переступанием повторить. Совершенствовать технику скользящего хода.	1

50	Упр. с волейбольным мячом. Совершенствование техники набрасывания мяча над собой.	1
51	Техника приема и передачи мяча сверху. Учебная игра. Расстановка игроков по номерам на площадке -повторить.	1
52	Прием и передача в/б мяча-совершенствовать. Нижняя прямая подача мяча-совершенствовать. Прием и передача мяча снизу двумя руками-совершенствовать. Учебная игра.	1
53	Преодоление полосы препятствий из 5 заданий. Челночный бег 3*10 м/сек. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
54	Челночный бег 3*10 м/с. Игра "Пионербол" с элементами волейбола.Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
55	Кросс по пересеченной местности-2 км.- бе учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО. Преодоление полосы препятствий из 5 заданий.	1
56	Челночный бег 3*10 м/с-зачет. Прыжок в длину с места-совершенствовать. Подготовка к выполнению норм ГТО.Бег 500 метров. Прыжок в длину с места-зачет.	1
57	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"-обучение.	1
58	Прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание"-совершенствовать. Закрепление техники прыжка в высоту способом "перешагивание".	1
59	Прыжки в длину с разбега-совершенствовать. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
60	Бег 1500 м. Подготовка к выполнению норм ГТО. Прыжки в длину с разбега-зачет.Закрепление техники метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность-совершенствовать	1
61	Бег 1500 м-зачет. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подготовка к выполнению норм ГТО. Метание мяча на дальность-зачет.	1
62	Бег 2000м-без учета времени. Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание на низкой перекладине из вися (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
63	Подтягивание из вися на высокой перекладине, подтягивание из вися на низкой перекладине (кол-во раз)-зачет. Эстафета по кругу с передачей эстафетной палочки. Правила передачи эстафетной палочки.	1
64	Бег-60м/с -совершенствовать. Подготовка к выполнению норм ГТО.Линейные эстафеты с дистанцией до 40 м.Совершенствовать бег на короткие дистанции. Стартовый разгон. Финиширование.	1
65	Бег 60 м/с -зачет. Подтягивание на высокой перекладине, подтягивание на низкой перекладине (кол-во раз). Подготовка к выполнению норм ГТО.	1
66	Кросс по пересеченной местности 2 км-без учета времени. Подготовка к выполнению норм ГТО. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
	Итого	66