

"РАССМОТРЕНО"

на заседании МО школы

руководитель МО

 Н.А.Романова

"30" августа 2023 год

"СОГЛАСОВАНО"

Зам.директора по УВР

 С.Н.Чудяева

"09" августа 2023 год

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы

 Л.П.Бострикова

Приказ № 194

от "09" августа 2023 год



### Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура

Класс: 9

Учитель : Власова И.П

Срок реализации программы: 2023/24 учебный год

Количество часов по учебному плану : 102 ( 3 часа в неделю)

Планирование составлено на основе примерных программ "Физическая культура" А.П.Матвеева 5-9 классы.

Предметная линия учебников 8-9 класс. Москва, "Просвещение", 2017 год

Рабочую программу составила: Власова И.П

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

– Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;

- Приказом Министерства образования и науки РФ « О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012г. № 413» от 31 декабря 2015г. № 1578.

- Рабочие программы по физической культуре А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва. Просвещение 2019 год.

Федеральный базисный план отводит 102 часа для образовательного изучения физической культуры в 6 классе из расчёта 3 часа в неделю.

В обычных классах обучаются дети VII, VIII вида с отклонениями в развитии, для определения которых используют термин задержка психического развития (ЗПР), способные заниматься по общеобразовательной программе по физической культуре.

**УМК:** А.П.Матвеев. Физическая культура 8-9 классы. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2017г

Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы (в помощь школьному учителю)/Ковалько В.И. – М.: АКО, 2015г

**Цель:** физического воспитания является воспитание всесторонне развитой личности.

**Задачи учебного предмета:**

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» Личностные результаты отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности; 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 учетом 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 сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопительных 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 компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе 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 ее 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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты :**

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 различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких 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 умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки
  - формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание учебного предмета

### Основы знаний (в ходе урока)

История развития современных Олимпийских игр. Характеристика подросткового возраста и его проблемы. Нужды организма для правильного функционирования. Питание и его значение для роста и развития. Оздоровительные системы. Составление комплексов упражнений корригирующей гимнастики.

### Гимнастика с основами акробатики

Акробатика - Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения – на каждом уроке: перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.

Комплекс УГГ – на каждом уроке :с предметами и без предметов

Висы –Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в виси на руках..

Упражнение в равновесии – :Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки :вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

### Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

### Спортивные игры

**Баскетбол** (основные приемы; правила техники безопасности; игра по правилам; развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений); **футбол** (основные приемы; правила техники безопасности; игра по правилам; развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений); **гандбол**(основные приемы; правила техники безопасности; игра по правилам).

**Волейбол:** Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»

### Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.Правила техники безопасности Одновременный одношажный ход. Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на

месте махом. Прохождение дистанции 4 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Гонки с выбыванием», и др.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ**

**В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен**

### **Знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой

### **Использовать приобретенные знания умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

### **Объяснять**

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры

### **Проводить**

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

### **Составлять:**

индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

### **Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

### **Распределение учебного времени**

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов
1.	Легкая атлетика	40
2	Гимнастика	18
3	Лыжная подготовка	18
4	Спортивные игры	28
5	Итого	102

### Контрольно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			план	факт
1.	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Кроссовый бег</b>			
2.	Бег с низкого старта			
3.	Бег на короткие дистанции			
4.	Бег на 60 метров			
5.	Прыжок в длину с места			
6.	Прыжок в длину с места			
7.	Турпоход. Здоровье, здоровый образ жизни.			
8.	Бег на средние дистанции.			
9.	Прыжковая подготовка.			
10.	Прыжки в длину с 5-7 шагов разбега.			
11.	Эстафетный бег			
12.	Бег на средние дистанции. Эстафета.			
13.	Прыжковая подготовка			
14.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"			
15.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"			
16.	Прыжок в высоту способом "перешагивание"			
17.	Прыжки на скакалке. Многоскоки.			
18.	Прыжки на скакалке. Многоскоки.			
19.	Метание гранаты.			
20.	Метание грататы на результат.			
21.	Метание набивного мяча.			
22.	Бег с преодолением препятствий.			
23.	Баскетбол			
24.	Баскетбол			
25.	<b>Техника безопасности на уроках по гимнастике. Полоса препятствий</b>			
26.	Напрыгивания и спрыгивания на гимнастический снаряд			
27.	Акробатика			
28.	Спрыгивания с гимнастического бревна.			
29.	Спрыгивания . Развитие силовых качеств.			
30.	Акробатика			
31.	Развитие координационных способностей. Акробатика.			
32.	Лазание по канату			
33.	Лазание по канату			
34.	Полоса препятствий. Развитие силовых качеств.			
35.	Висы, упоры, соскоки. Акробатика.			
36.	Висы, упоры, соскоки.Акробатика.			
37.	Висы, упоры, соскоки.Акробатика.			
38.	Равновесие на гимнастическом бревне.			

39.	Равновесие.			
40.	Равновесие на гимнастической скамье.			
41.	Акробатика			
42.	Акробатика			
43.	Баскетбол.			
44.	Баскетбол.			
45.	Баскетбол.			
46.	Баскетбол.			
47.	Баскетбол.			
48.	<b>Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.</b> Повторение пройденного за 8 класс.			
49.	Совершенствование техники различных видов хода. Попеременный двухшажный ход			
50.	Способы передвижения на лыжах			
51.	Способы передвижения на лыжах			
52.	Способы передвижения на лыжах, Бег по дистанции			
53.	Способы передвижения на. Бег по дистанции			
54.	Способы передвижения на лыжах .Техника спусков.			
55.	Совершенствование техники спусков. В средней стойке, подъемов, торможения и поворотов.			
56.	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможения и поворотов. Применение изученных способов передвижения на дистанции.			
57.	Техника спусков, торможений, поворотов.. Правила предупреждения и исправления характерных ошибок.			
58.	Применение изученных способов передвижения на дистанции от1 до2км (д), от 1,5 до 3км (м). П/И «Гонка с паками и без палок»			
59.	Разминка лыжника.. Применение изученных способов передвижения на дистанции			
60.	Разминка лыжника.. Применение изученных способов передвижения на дистанции			
61.	«Разминка лыжника» Соревнование лыжников класса. П/И. «Гонка с гандикапом»			
62.	«Разминка лыжника» Тренировочное прохождение дистанции			
63.	«Разминка лыжника» Тренировочное прохождение дистанции			
64.	Совершенствование техники спусков в			

	средней стойке.			
65.	Применение изученных способов передвижения на лыжах. Контроль прохождения дистанции			
66.	Совершенствование преодоление полосы препятствий. Баскетбол Т.Б Профилактика травматизма на уроках баскетбола.			
67.	Баскетбол. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам			
68.	Баскетбол. Совершенствование атакующих действий с перехватом мяча во время ведения. Учебная игра по упрощенным правилам			
69.	Баскетбол. Учебная игра по упрощенным правилам			
70.	Баскетбол Правила игры и требование этики игрока.. Учебная игра по упрощенным правилам			
71.	Баскетбол .Информация о лучших баскетболистов страны и мира Упражнения на силу. Учебная игра по упрощенным правилам			
72.	Баскетбол .Силовые упражнения. Учебная игра по упрощенным правилам			
73.	Баскетбол			
74.	Баскетбол .Учебная игра по упрощенным правилам			
75.	Баскетбол Совершенствование техники защитных и нападающих действий.. Учебная игра по упрощенным правилам			
76.	Баскетбол Техника передачи мяча отскоком от пола на месте и при встречном движении,. Учебная игра по упрощенным правилам			
77.	Баскетбол . Учебная игра по упрощенным правилам			
78.	<b>Техника безопасности на уроках по легкой атлетике.</b> Специальные беговые упражнения на месте; техника бега с низкого старта и стартового разгона			
79.	Совершенствование техники бега. Метание набивного мяча 1 кг			
80.	Совершенствование метания мяча . Встречная эстафета			
81.	Бег с высокого старта, стартовый разбег, бег по прямой.Эстафета			
82.	Специальные беговые упражнения			

	.Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Эстафета парами.			
83.	Метания гранаты на дальность.			
84.	Броски мяча на дальность с максимальным усилием.			
85.	Совершенствование техники прыжка в длину согнув ноги с короткого разбега. Броски мяча на дальность			
86.	Совершенствование техники специальных беговых упражнений. Метание гранаты Эстафета.			
87.	Бег на выносливость с переменной скоростью. Метание гранаты на дальность			
88.	Переменный бег. Эстафета 4/200			
89.	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 беговых шагов .Метание набивного мяча из-за головы с места.			
90.	Кроссовый бег			
91.	Бег со сменой скорости и направления, семенящий бег на месте и в движении.			
92.	Совершенствование техники прыжков с ноги на ногу (в шаге) с продвижением вперед и на заданное расстояние, бега с максимальной скоростью до 50-60м.			
93.	Совершенствование техники бега с низкого старта с максимальной скоростью 30;			
94.	Бег на короткие дистанции..			
95.	Эстафета.			
96.	Футбол. Передвижение игрока скрестным и приставным шагами.			
97.	Футбол, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и передней частью подъема.			
98.	Беговые упражнения. Футбол.			
99.	Беговые упражнения. Прыжки через скакалку на скорость 1 мин. Футбол.			
100.	Специальные беговые упражнения с продвижением бегом. Футбол.			
101.	Футбол. Применение изученных приемов в условиях игры			
102.	ОРУ для развития скоростно-силовых качеств. Футбол. Техника безопасности на каникулах.			

