



Утверждаю:

Директор *Н.П. Шабрукова* Н.П.Шабрукова

«31» *августа* _____ 2022 г.

Рабочая программа по физической культуре

9 класс на 2022-2023 учебный год.

Учитель: Лебедева О.И.

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9х классов разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. №287 и на основе авторской программы В. И. Ляха Физическая культура.8-9 классы: учеб. для общеобраз. организаций / В.И.Лях. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2017. – 256 с. : ил. – ISBN 978-5-09-046242-6.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину; формированию ответственного отношения к учебе, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности; системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих социальные компетенции, правосознание, способность к сознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

Метапредметные- включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные:

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- 3) умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 4) организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- 5) умение оказывать первую помощь при травмах;
- 6) умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять

индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

7) умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;

8) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;

9) умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание курса

Знания о физической культуре. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристские походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

В данном блоке используются различные **виды контроля:** *предварительный, текущий, тематический и итоговый.* **Формы контроля:** *индивидуальный и групповой.* **Методы контроля:** *устный, практический, самоконтроль*

Гимнастика с основами акробатики.(18 часов)

- Организационные команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девушки).

- Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90°.
 - Висы и упоры.
 - Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*

Легкая атлетика.(33 часа)

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.
- Метание мяча на дальность с разбега с трех шагов.

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*

Лыжная подготовка. (30 часов)

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*

Спортивные игры.(22 часа)

- *Баскетбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Волейбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.
- *Футбол*. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

В данном блоке используются различные **виды контроля**: *предварительный, текущий, тематический и итоговый*. **Формы контроля**: *индивидуальный и групповой*. **Методы контроля**: *устный, практический, самоконтроль*

Календарно-тематический план.

п/№	№ урока	Наименование разделов и тем	Форма контроля	Дата по плану	Дата проведения
I четверть					
1	1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры			
2	2	Тестирование бега на 100 м	Учет		
3	3	Бег на короткие дистанции			
4	4	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега	Учет		
5	5	Техника метания мяча на дальность с разбега			
6	6	Тестирование метания мяча на дальность с разбега	Учет		
7	7	Тестирование бега на 2000 и 3000 м	Учет		
8	8	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», «согнув ноги», и «ножницы»			
9	9	Тестирование прыжка в длину с разбега	Учет		
10	10	Равномерный бег. Развитие выносливости.			
11	11	Равномерный бег. Развитие выносливости			
12	12	Равномерный бег. Развитие выносливости	Учет		
13	13	Броски малого мяча на точность			
14	14	Броски малого мяча на точность			
15	15	Броски малого мяча на точность	Учет		
16	16	Прыжки в высоту			
17	17	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание»	Учет		
18	18	Прыжки в высоту			
19	19	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий			
20	20	Прохождение легкоатлетической полосы препятствий	Учет		
21	21	Техника удара по мячу внутренней стороной стопы			
22	22	Удары по мячу подъемом ноги			
23	23	Удары по катящемуся и летящему мячу подъемом ноги			
24	24	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы	Учет		
II четверть					

25	1	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью			
26	2	Вбрасывание мяча и остановка мяча грудью			
27	3	Контрольный урок по теме «Футбол»	Учет		
28	4	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастики			
29	5	Длинный кувырок с разбега			
30	6	Стойка на голове и руках			
31	7	Акробатические комбинации			
32	8	Акробатические комбинации	Учет		
33	9	Упражнения на гимнастическом бревне			
34	10	Упражнения на гимнастическом бревне			
35	11	Комбинация на гимнастическом бревне	Учет		
36	12	Комбинация на гимнастическом бревне	Учет		
37	13	Эстафеты с элементами гимнастики			
38	14	Эстафеты с элементами гимнастики			
39	15	Упражнения в равновесии, элементы единоборства			
40	16	Упражнения в равновесии, элементы единоборства			
41	17	Комбинация из гимнастических элементов на матах	Учет		
42	18	Опорные прыжки			
43	19	Опорный прыжок боком			
44	20	Опорные прыжки			
45	21	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок»	Учет		
46	22	Спортивная игра «Футбол»			
47	23	Остановки и передачи в футболе			
48	24	Спортивная игра «Футбол»			
III четверть					
49	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход, одновременный двухшажный ход			
50	2	Попеременный четырехшажный ход	Учет		
51	3	Переход с попеременных ходов на одновременные			
52	4	Чередование различных лыжных ходов			
53	5	Чередование различных лыжных ходов			
54	6	Коньковый ход на лыжах			
55	7	Коньковый ход на лыжах	Учет		
56	8	Подъемы на склон и спуски со склона			

57	9	Подъемы на склон и спуски со склона	Учет		
58	10	Торможение боковым соскальзыванием			
59	11	Торможение боковым соскальзыванием	Учет		
60	12	Прохождение дистанции 2,5 км			
61	13	Прохождение дистанции 3 км			
62	14	Подъем «полуелочкой»	Учет		
63	15	Торможение и поворот «упором»			
64	16	Одновременные ходы			
65	17	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)			
66	18	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Учет		
67	19	Попеременный двушажный ход			
68	20	Эстафеты на лыжах			
69	21	Скользящий ход без палок и с палками			
70	22	Повороты переступанием в движении			
71	23	Повороты переступанием в движении	Учет		
72	24	Подъем в гору скольльзящим шагом			
73	25	Игры на лыжах			
74	26	Зачет на 3 км	Учет		
75	27	Спуски, подъемы, торможения			
76	28	Зачет по лыжной подготовке (спуски, подъемы, торможения)			
77	29	Прохождение дистанции 4-5 км	Учет		
78	30	Прохождение дистанции 4-5 км			
IV четверть					
79	1	Инструкция по технике безопасности на занятиях спортивными играми. Баскетбол. Передвижения, повороты, передачи мяча.			
80	2	Баскетбол. Передачи мяча в парах.	Учет		
81	3	Баскетбол. Вырывание и выбивание.			
82	4	Баскетбол. Перехват мяча.	Учет		
83	5	Баскетбол. Нападение и защита.			
84	6	Игра 10 передач.			
85	7	Контрольный урок по теме «Баскетбол»	Учет		
86	8	Волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками.			
87	9	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подача.			
88	10	Волейбол. Прямой нападающий удар.			
89	11	Контрольный урок по волейболу.	Учет		
90	12	Метание малого мяча в горизонтальную цель.			
91	13	Метание малого мяча в вертикальную			

		цель.			
92	14	Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости.	Учет		
93	15	Тестирование бега на 100 м.			
94	16	Тестирование бега на 60 м с низкого старта и челночного бега 3x10 м.	Учет		
95	17	Тестирование метания мяча на дальность с разбега.	Учет		
96	18	Тестирование прыжка в длину с разбега.			
97	19	Равномерный бег. Развитие выносливости.			
98	20	Тестирование бега на 2000 и 3000 м.	Учет		
99	21	Эстафетный бег.			
100	22	Эстафетный бег.			
101	23	Эстафеты. Скоростно-силовая подготовка.	Учет		
102	24	Эстафеты, подвижные и спортивные игры.			

Перечень учебно-методического обеспечения
Учебно-методический комплект

Учебники:

Авторы: доктор педагогических наук **В.И. Лях**, кандидат педагогических наук **А.А. Зданевич**

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией **В.И. Ляха А.А. Зданевича**

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.