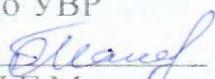


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Марий Эл  
Отдел образования и по делам молодежи администрации Сернурского  
муниципального района Республики Марий Эл  
МОУ "Мустаевская СОШ "

<p>«РАССМОТРЕНО» на заседании МО гуманитарного цикла Протокол №1 от 28.08.23 г. Руководитель ШМО  Г.П.Медведева</p>	<p>«СОГЛАСОВАНО» на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u> от 29.08.23 г. Заместитель директора по УВР  И.Г.Макаров</p>	<p>«ОТВЕЧЕНО» Директор школы образовательная школа имени Вадима Осипа для ДОКУМЕНТОВ  И.В. ПУШКОВА Приказ № _____ От «29» августа 2023 г.</p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3764407)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Мустаево

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе рабочей программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2008 г).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе, на его преподавание отводится 68 часов в год. Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

*Виленский, М. Я.* Физическая культура 5–7 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012.

*Лях, В. И.* Физическая культура 8–9 класс: учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М. : Просвещение, 2012.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

### **Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

### ***Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:***

**В области познавательной культуры:** владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

**В области нравственной культуры:** способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

**В области трудовой культуры:** умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:** красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:** анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области познавательной культуры:** понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

**В области нравственной культуры:** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:** добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

**В области эстетической культуры:** понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:** владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** 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 проявляются в разных областях культуры.

**В области познавательной культуры:** знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между

народами; знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

**В области нравственной культуры:** способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

**В области трудовой культуры:** способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

**В области эстетической культуры:** способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**В области коммуникативной культуры:** способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

#### **Задачи физического воспитания:**

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе

«Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании основной школы учащийся может сдать экзамен по физической культуре.

**Демонстрировать.**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12,0	10,0

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 9 классов – 2 часа в неделю.**

№ урока	Тема урока	Планируемые результаты	Дата проведения	
			По плану	По факту
<b>Лёгкая атлетика.</b>				
1.	Т.Б. на уроках по л/а. Старт стартовый разгон. Бег с низкого старта. Развитие силовых качеств	Знать требования инструкций.		
2	Старт стартовый разгон. Бег с низкого старта. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
3	Старт стартовый разгон. Бег с ускорением 60м. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь демонстрировать технику низкого старта		
4	Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости бег на 1500-2000м. Развитие силовых качеств	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.		
5	Метание мяча. Развитие силовых качеств	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 метров с низкого старта.		
6	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь демонстрировать физические кондиции		
7	Старт и стартовый разгон. Бег на 60 м. Прыжки в длину с разбега	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции, прыгучесть		
8	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь демонстрировать физические кондиции		
9	Развитие выносливости бег на 2000-3000м. Развитие силовых качеств	Уметь демонстрировать физические кондиции		
10	Старт и стартовый разгон. Бег на 60 м. Развитие	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие		

	скоростно-силовых качеств	дистанции, физические кондиции (скоростно-силовую выносливость).		
11	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/а	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
12	Прыжки в длину с разбега. Развитие силовых качеств	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь демонстрировать физические кондиции		
13	Бег на средние дистанции.	Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут.		
14	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/а.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.		
15	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств..	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. Уметь демонстрировать физические кондиции		
16	Старт и стартовый разгон. Бег на 100 м. Эстафеты с элементами л/а	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции		

**2 четверть  
Гимнастика.**

17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. История гимнастики. Организующие команды и приемы.	Четко выполнять организующие команды и приемы.		
18	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы, осуществлять самостраховку.		
19	Упражнения в упоре. Равновесия.	Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности.		
20	подъёма переворотом махом (девочки); подъёма переворотом силой (мальчики).	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.		
21	Акробатика. Кувырок назад в полушпагат. Стойка на руках и голове из упора присев.	Описывать и демонстрировать технику кувырка назад. Осваивать универсальные умения по выполнению стойки на руках и голове из упора присев.		
22	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
23	Стойка на руках и голове из упора присев, длинный кувырок с трёх шагов разбега.	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
24	Равновесие на одной ноге, выпад	Уметь выполнять строевые		

	вперёд, кувырок вперёд.	команды, акробатические упражнения отдельно и слитно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.		
25	Комбинация из освоенных акробатических элементов.	Уметь составлять и демонстрировать простейшие комбинации		
26	Акробатическая комбинация.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.		
27	Опорный прыжок через козла.	Проявлять качества силы, координации и ловкости. Осваивать технику прыжка через козла.		
28	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
29	Опорный прыжок. Развитие гибкости, скоростно-силовых способностей.	Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения		
30	Прыжки через козла согнув ноги, ноги врозь.	Осваивать универсальные умения при выполнении организуемых упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.		

31	Висы и упоры. Развитие гибкости и силы.	Осваивать смешанные висы. Осуществлять самостраховку		
32	Акробатическая комбинация. Развитие гибкости и силы.			

**3 четверть**  
**Лыжная подготовка. Баскетбол.**

33	Охрана труда на уроках лыжной подготовки. Попеременный двухшажный ход.	Знать технику безопасности на уроках по лыжной подготовке, температурный режим для занятий на		
34	Попеременный двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км	Повторить технику одновременного и попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию 2 км со средней		

		скоростью ходов учет по технике попеременного двухшажного хода.		
35	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой	Применять координацию работы рук при переходе с одного хода на другой (с попеременного на одновременный и наоборот).		
36	Попеременный четырехшажный ход.	Техника выполнения четырёхшажного хода. Пройти дистанцию 2 км с мальчиками).использованием изученных ходов с 2—3 ускорениями до 200 м (девочки) и до 300 м (м)		
37	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Согласовывать движения рук и ног при преодолении бугров и впадин при спуске с горы		
38	Контрольная гонка 2 км	На учебном круге и на горках повторить ранее пройденные ходы, спуски и подъемы. Контрольная гонка 2 км мальчики: 11,30 – 12,00 – 13,00; девочки: 12,30 – 13,00 – 14,00		
39	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересеченной местности	Развивать скоростную выносливость повторные отрезки 2—3 раза по 300 м. Пройти дистанцию 3 км со средней скоростью по пересеченной местности.		
40	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности	Оценить технику поворотов при спуске. Пройти 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности. Пройти дистанцию 3 км в медленном темпе.		
41	Коньковый ход.	Совершенствовать технику конькового хода. Пройти 3 км на время		
42	Контрольный урок на дистанцию 3 км	Контрольный урок на дистанцию 3 км Лыжные гонки на 3 км мальчики: 16,00 – 17,00 – 18,00; девочки: 18,00 – 19,00 – 20,00		
43	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	Совершенствовать технику лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км со средней скоростью и		

		выполнением заданий учителя по использованию ходов в соответствии рельефа местности.		
44	Инструктаж по ТБ . Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)		
45	Ловля и передача мяча, ведение мяча.	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Уметь выполнять ведение мяча в движении с разной высотой отскока.		
46	Индивидуальная техника защиты. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебная игра.	Демонстрировать технику вырывания и выбивания мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Перехват мяча.		
47	Передачи мяча в парах на месте и в движении с броском в кольцо и подбором. Учебная игра	Выполнять правильно технические действия, технику броска двумя руками от головы с места с сопротивлением.		
48	Штрафной бросок. Броски с добиванием. Подвижная игра с элементами баскетбола	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
49	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Учебная игра	Демонстрировать технику передачи мяча		
50	ОФП. Ведение мяча с поворотом кругом. Учебная игра.	Демонстрировать технику ведения мяча		
51	ОФП. Ведение мяча с поворотом кругом. Учебная игра.			
52	Штрафной бросок. Броски с добиванием. Подвижная игра с элементами баскетбола			
<b>4четверть</b> <b>Волейбол. Лёгкая атлетика.</b>				
53	Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	Выполнять стойки и передвижения.		
54	Прием и передача мяча. Приём мяча после подачи.	Демонстрировать технику передачи мяча в тройках после перемещения.		

55	Нижняя подача мяча. Приём мяча после подачи.	Демонстрировать технику выполнения нижней прямой подачи.		
56	Передача двумя руками от груди в парах	Демонстрировать технику передачи мяча в парах		
57	Передача двумя руками сверху в парах	Демонстрировать технику передачи мяча в парах		
58	Развитие координационных способностей. Подвижная игра с элементами волейбола	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
59	Перемещения и стойки: стойка, скачок вправо, влево, назад,	Выполнять правильно тактические действия.		
60	Нападающий удар. Блокировка удара. Прием мяча	Совершенствовать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		
61	Инструктаж по ТБ . Старт стартовый разгон, бег на 30м, 60. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции.		
62	Бег с ускорением на 60 метров. Подвижные игры с элементами л/а	Пробегать дистанцию с максимальной скоростью.		
63	Метание мяча на дальность. Подвижные игры с элементами л/а	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
64	Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные игры с элементами л/а	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении метания.		
65	Прыжки в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	Демонстрировать технику в целом.		
66	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами л/а	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжка.		
67	Старт и стартовый разгон, Бег на ускорение 100 м.	Уметь демонстрировать стартовый разгон на короткие дистанции		
68	Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.			