

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Калининградской области

Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа

МБОУ "Яблоневская ООШ"

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Русинов Сергей  
Иванович

учитель физической культуры

2023 г.

п. Яблоневка

## 1. Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы и «Физическая культура 9 классы», автор В. И. Лях. Издательство «Просвещение» 2014., является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 99 часов в год.

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

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и 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.

### *Цели и задачи учебного курса:*

На уроках физической культуры в 9 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Особенностью урочных занятий в этих классах является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) Одна из главнейших задач уроков- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых. Временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение придается решению воспитательных задач: выработке привычке к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

### *Основные задачи:*

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях, отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

*Целью* физического воспитания в школе является содействие формированию физической культуры учащихся. Установка на физическое воспитание учащихся предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

***Особенности методики преподавания предмета.***

Высокая активность и сознательная работа учащихся на уроке достигается четкой постановкой общей цели физического воспитания в школе, педагогических задач по освоению конкретного раздела или темы программы, а также в результате обучения детей двигательным действиям (навыкам), освоением теоретических и методических знаний в области физической культуры, приобретение умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность и достижения соответствующего уровня двигательных способностей. Усиление мотиваций занятий на уроках способствует привлечение подростков к судейству, руководству командной или отделением, подготовке и организации занятий, демонстрации упражнений. Интерес к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту, нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

При передачи знаний в подростковом возрасте очень важно опираться на методы активной учебно-познавательной деятельности: проблемное и программированное обучение, элементы исследования, самостоятельная работа, задания по самоконтролю, взаимонализ действий партнера.

***Количество часов*** на которое рассчитана рабочая программа

Всего 99 часов; в неделю 3 часа

***Методы и формы обучения:***

В данной работе применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, словесный и сенсорный методы, диагностика, тестирование, интерактивные.

Метод регламентированного упражнения предусматривает обеспечение оптимальных условий для усвоения новых двигательных умений, навыков. Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и не обязательно связан с какими-либо спортивными играми. Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах, для активизации занимающихся при выполнении отдельных упражнений на занятиях физической культурой. Словесный и сенсорный методы предполагают широкое использование слова и чувствительной информации.

Одну из важнейших основ всех методов физического воспитания составляет избираемый способ регулирования нагрузки и порядок сочетания ее с отдыхом.

Важную роль в личностно - ориентированном подходе к учащимся является не только методы и приемы, но и форма проведения урока. Личностно-ориентированный урок в отличие от традиционного в первую очередь изменяет тип взаимодействия «учитель-ученик» От командного стиля педагог переходит к сотрудничеству, ориентируясь на анализ не столько результатов, сколько процессуальной деятельности ученика. Изменяются позиции ученика от прилежного исполнения к активному творчеству, иным становится его мышление: рефлексивным, т.е нацеленным на результат.

*Основными формами обучения являются:*

- метод круговой тренировки
- индивидуальные задания
- беседы
- педагогическое наблюдение — учитель отмечает, каковы реакции занимающегося на физическую нагрузку
- дифференцированный подход в обучении
- опрос — дает возможность получить информацию от самих занимающихся — до, во время и после занятий физическими упражнениями: о самочувствии, о настроении.
- Тестирование физической подготовленности.

## 2. Тематический план.

№ п/п	Вид программного материала	9 класс 3 часа
1	<b>Базовая часть</b>	84
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
1.2	Спортивные игры (волейбол)	15
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.4	Легкая атлетика	48
		15
2	<b>Вариативная часть</b>	15
2.1	Баскетбол	
	Итого	99

### **3. Содержание курса**

#### **Раздел 1. Гимнастика с элементами акробатики (21 ч)**

##### **Темы:**

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

#### **Раздел 2. Спортивные игры (30 ч)**

##### **Темы:**

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

#### **Раздел 3. Лёгкая атлетика (48 ч)**

##### **Темы:**

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы,

координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

#### **4. Требования к результатам обучения**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

*Знать:*

- основы истории развития физической культуры в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*Уметь:*

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения; соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

*Двигательные умения, навыки и способности:*

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места помедленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорный прыжок ноги врозь через козла в ширину; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию, включающую кувырки вперед и назад, мост из положения стоя с помощью.

**В спортивных играх:** играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

## 5. Критерии оценивания.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5-9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы развития двигательных способностей ученика, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

### ***Демонстрировать:***

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Пръжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с	12	–
	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувыркков, с	10,0	14,0

### **6. Учебно-методический комплект:**

- Библиотека учителя. «Планирование и организация занятий». «Дрофа», 2006 г
- Поурочное планирование по физкультурно-оздоровительной: 5-9 классы.- М.: ВАКО, 2007
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11», В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва, Просвещение, 2009 год.
- Библиотека учителя. «Физическая культура в школе». Янсон Ю. А. Ростов на Дону, 2006 г.

### **7. Дополнительные обобщающие материалы:**

- Физическая культура. 1-11 класс. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время. 2007г. - Учебник «Физическая культура 8-9», В.И. Лях, А.А. Зданевич Москва, Просвещение, 2010 год.
- Интернет-ресурсы: <http://fizkulturavshkole.ru>
- Электронные издания: В.И. Виненко, А.Н. Каинов. Тематическое планирование. Физкультура. Издательство «Учитель» 2010 год.



**Календарно- тематическое планирование в 9 классе:**

<b>№</b>	<b>Тема, содержание материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>27</b>
1	Кроссовый бег по пересеченной местности; прыжки через скакалку вперед, назад скрестно.	1
2	Техника низкого старта, стартового разгона; прыжки с места.	2
3	Техника бега на короткие дистанции; прыжки в длину способом «согнув ноги»; прыжки на скакалке; П/и «Футбол»	2
4	Зачет: бег 30м, прыжки в длину с места. П/и «Переправа»	1
5	Сложная эстафета; подтягивание на перекладине.	1
6	Совершенствование техники челночного бега 3*10; П/и «Смена лидера». «Футбол»	2
7	Совершенствование техники челночного бега. Зачет: подтягивание, прыжки через скакалку. П/и « Кто дальше бросит»	1
8	Совершенствование техники челночного бега. Эстафеты	1
9	Зачет: челночный бег. Техника выполнения эстафетного бега. Игра «Баскетбол»	1
10	Бег на выносливость 3-6 мин; п/и «Мяч с четырех сторон» Игры и эстафеты с бегом.	3
11	Бег в чередовании с выполнением заданий до 10 мин. Скачки и прыжки через препятствия; прыжки через скакалку.	2
12	Техника метание малого мяча на дальность отскока с одного, двух, трех шагов; бег с низкого старта; игра «Баскетбол»	2
13	Метание малого мяча на дальность с места и с разбега. П/и «Мои соседи»	1
14	Метание малого мяча с места, с разбега. Игры, эстафеты с элементами баскетбола.	2

15	Зачет: Метание малого мяча с места, с разбега. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1
16	Прыжки в высоту с разбега, учебная игра в «Баскетбол» по приращенным правилам.	3
17	Зачет: прыжки в высоту с разбега; Игра «Футбол»	1
	<b>Гимнастика</b>	<b>21</b>
18	Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазанья, прыжков, гимнастических скамеек. Кувырок вперед, назад в группировке. П/и «Попади в мяч»	2
19	Кувырок назад в полушпагат (девочки); стойка на голове и руках с согнутыми ногами (мальчики) Лазанье по канату произвольным способом с помощью ног.	2
20	Совершенствование техники: опорного прыжка ноги врозь через козла в ширину высотой 100-110 см; упражнения на бревне; мост из положения лежа, с помощью.	3
21	Опорный прыжок на оценку; лазанье по канату в три приема на скорость; длинный кувырок вперед. П/и «придумай сам»	1
22	Стойка на голове и руках силой (мальчики); мост из положения лежа (девочки); лазанье по канату в два приема; п/и «Через препятствия»	2
23	Лазанье по канату без помощи ног (мальчики); совершенствование техники опускания в «мост» и вставания с «моста» переворотом в сторону.	1
24	Кувырок назад и вперед в группировке. Гимнастический марафон. Контроль техники лазанья по канату.	1
25	Совершенствование: комбинации из изученных элементов. Выполнение комбинации из 4-х акробатических упражнений, составленных учащимися.	3
26	Передвижение вправо(влево) по рейкам гимнастической стенки с поворотами на 360°, лазанье по наклонной скамье.	3
27	Совершенствование техники: срыгивания с гим. стенки и с гимнастического бревна; п/и «Кто это?»	3
	<b>Спортивные игры</b>	<b>30</b>
	28 Волейбол. Нижняя прямая передача.	
	3 29 Волейбол. Нижняя прямая передача.	
		2
30	Волейбол. Нападающий удар после подбрасывания партнером.	3
31	Волейбол. Нападающий удар в тройках.	2
32	Волейбол. Нападающий удар в тройках.	2
33	Волейбол. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра.	3
34	Баскетбол. Бросок двумя руками от головы с места, с	3

	сопротивлением.	
35	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча с места с сопротивлением.	3
36	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча в движении.	3
37	Баскетбол. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	3
38	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2×2, 3×3. Учебная игра. Правила баскетбола	3
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>24</b>
39	Техника бега с низкого старта и стартового разбега; пятерной прыжок с места; метание малого мяча из-за головы; игра «Футбол»	3
40	Бег с высокого старта, стартовый разбег; прыжки в длину с места; метание мяча с разбега; эстафета со скакалкой.	3
41	Зачет: бег 30 м; метание в вертикальную и горизонтальную цель; эстафета парами;	2
42	Челночный бег 3*10 м; прыжки в длину с места; игра «Футбол»	2
43	Зачет: прыжки в длину с места; метание мяча на дальность, в цель; подтягивание на перекладине.	2
44	Переменный бег; бег на выносливость 6 мин; прыжки на скакалке; п/и «Две команды»	2
45	Промежуточная аттестация. Зачёт.	1
46	Спринтерский бег 50-60 м., эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега.	2
47	Зачет: прыжки на скакалке на скорость за 1 мин, подтягивание на перекладине; Эстафетный марафон.	1
48	Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивания»; игра «Футбол»	3