

Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
Сорокинской средней общеобразовательной школы №3 Ворсихинская средняя общеобразовательная школа

**Рассмотрено**

на заседании методического совета  
протокол № 1 от 18.08.2020 года

**Утверждено**

директор МАОУ Сорокинской СОШ №3

В.В. Сальникова

приказ от 31.08.2020 года № 103/3-ОД



Рабочая программа

по предмету «Физическая культура»

для учащихся 9-го класса

на 2020 – 2021 учебный год

Составитель: Волков Л.М. учитель  
физической культуры, технологии,  
ОБЖ, первой категории

с. Ворсиха

2020 г.

## 1. Планируемые результаты освоения физической культуры 9 класс

В результате изучения физической культуры

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

**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, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

**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 проявляются в различных областях культуры.

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

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

#### Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	8,6	9,1

Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	18	—
	Прыжок в длину с места, см.	185	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	25
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	9 мин 00 с	10 мин 00 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	11,0	13,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	13,0	15,0

#### Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет (9 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
Координа-ционные	Челн. Бег 3x10м	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Длина с\м	175	180	190	155	165	180
Выносливость	6-минутный бег	1100	1250	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперёд	4	8	12	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	3	7	10			
	Подтягивание на низкой перекладине				5	12	16

## **2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класс**

### **Физическая культура и основы здорового образа жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015 №609)

### **Прикладная физическая подготовка**

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

**На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.**

Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. История комплекса ГТО. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение комплекса ГТО. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

### **3. Тематическое планирование физическая культура 9 класс**

№ п / п	Наименование тем	Количество часов
	Знания о физической культуре	В процессе урока
	<b>Легкая атлетика</b>	12
1	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт, стартовый разгон. Бег 60 м.	1

2	Спринтерский бег с ходу. Низкий старт, выход со старта	1
3	Спринтерский бег, низкий старт, выход со старта, бег по дистанции	1
4	Передача эстафетной палочки, эстафетный бег	1
5	Прыжок в длину; "способом согнув ноги" Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
6	Прыжок в длину; "способом согнув ноги", метание т. Мяча	1
7	Прыжок в длину с разбега. Метание м/мяча	1
8	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
9	Метание малого мяча. Основные этапы развития физической культуры в России	1
10	Метание малого мяча. Олимпийские игры древности и современности	1
11	Бег на средние дистанции. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1
12	Прыжки в длину с места. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	4
13	Бег по пересеченной местности. Гимнастика при умственной и физической деятельности	1
14	Равномерный бег(17мин) Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1
15	Оздоровительные ходьба и бег- равномерный. Равномерный бег (17мин).	1
16	Равномерный бег (18мин).Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	1

	<b>Футбол</b>	5
17	Введение. История футбола.	1
18	Совершенствование технических приемов. Стойки игрока.	1
19	Ведение мяча по прямой, зигзагом	1
20	Удары по воротам, совершенствование технических приемов	1
21	Удары по воротам. Совершенствование команд-тактических действий	1
	<b>Волейбол</b>	22
22	Т.Б.при игре волейбол. Нижняя прямая подача	1
23	Нижняя прямая подача. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	1
24	Передача мяча сверху. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	1
25	Передача мяча сверху. Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки	1
26	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание- важные факторы укрепления здоровья	1
27	Нижняя прямая подача.	1
28	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
29	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
30	Нижняя прямая подача. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности	1



31	Нижняя прямая подача. Правила поведения Т.Б. при выполнении физических упражнений	1
32	Прием мяча снизу Элементы техники национальных видов спорта	1
33	Совершенствование игровых приемов в учебной игре	1
34	Тактика нападений. Учебная игра	1
35	Нижняя прямая подача	1
36	Передача мяча сверху. Международные спортивные достижения в волейболе	1
37	Передача мяча сверху и нападающий удар, блокирование	1
38	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
39	Нижняя прямая подача	1
40	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1
41	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.Игра через 4-ю зону	1
42	Нижняя прямая подача. Зарождение Олимпиады	1
43	Нижняя прямая подача	1
	<b>Лыжная подготовка</b>	16
44	Скользкий шаг - одноопорное скольжение	1
45	Попеременный двушажный ход Требование к одежде лыжника	1

46	Попеременный двушажный ход Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1
47	Одновременный двушажный Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	1
48	Переход с одного хода на другой	1
49	Переход с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1
50	Одновременный одношажный ход	1
51	Одновременный безшажный ход	1
52	Преодоление контр уклонов	1
53	Попеременный четырехшажный ход	1
54	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
55	Попеременный четырехшажный ход	1
56	Спуски с гор. Преодоление контр уклонов	1
57	Торможение "плугом" Преодоление контр уклонов	1
58	Прохождение дистанции 2 -3 км. Правила соревнований	1
59	Оценить технику попеременного четырехшажного хода	1
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	13
60	Строевые упражнения в движении. Кувырки вперед и назад слитно	1

61	Кувырки вперед и назад слитно	1
62	Длинный кувырок с трех шагов разбега	1
63	Лазание по канату. Длинный кувырок с трех шагов разбега	1
64	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики).Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1
65	Акробатические элементы	1
66	Акробатические элементы. Понятие об общей физической подготовке	1
67	Размахивание и соскок. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений	1
68	Подъем с переворотом;	1
69	Подъем с переворотом; Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
70	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1
71	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1
72	Опорный прыжок Гимнастическая полоса препятствий	1
	<b>Баскетбол</b>	16
73	Позиционное нападение со сменой мест	1
74	Позиционное нападение со сменой мест. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при ушибах	1
75	Позиционное нападение со сменой мест	1

76	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	1
77	Личная защита в игровых взаимодействиях. Тактика нападений- быстрый прорыв.	1
78	Бросок двумя руками от головы в прыжке	1
79	Ведение, бросок двумя руками от головы в прыжке	1
80	Штрафной бросок. Учебная игра.	1
81	Штрафной бросок Учебная игра.	1
82	Позиционное нападение, быстрый прорыв.	1
83	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1
84	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Первые российские олимпийцы.	1
85	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Игра на одну корзину	1
86	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1
87	Учебная игра 5х5	1
88	Учебная игра 5х5	1
	<b>Легкая атлетика</b>	7
89	Прыжок в длину способом «согнув ноги»	1
90	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1

91	Метание малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей	1
92	Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину.	1
93	Прыжки в высоту способом «перешагивания»	1
94	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Оздоровительная физкультура при нарушении функций пищеварительной системы.	1
95	Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1
	<b>Кроссовая подготовка</b>	7
96	Бег на длинные дистанции. Игра в лапту.	1
97	Бег на 1000 м. Народная игра лапта	1
98	Бег на 2000 м. Национальная игра лапта	1
99	Равномерный бег (17мин). Национальная игра лапта	1
100	Равномерный бег (17мин). Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	1
101	Равномерный бег (18мин). Атлетическая гимнастика с отягощением избирательного воздействия на основные мышцы	1
102	Равномерный бег (18мин). Прыжки в длину. Народная игра лапта	1