

Приложение к приказу  
МАОУ Сорокинской СОШ №3  
от 02.07.2021 г. № 126-ОД

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса  
на 2021-2022 учебный год

## 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, накоплении 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
Координационные	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	Воспитательный компонент раздела
	Знания о физической культуре	В процессе урока	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>10</b>	- формирует характер, закаляет волю человека, приучает его не бояться трудностей, а смело их преодолевать. - воспитывает ответственность за полученное дело.
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. Основные этапы развития физической культуры в России	1	
5	Прыжок в длину; "способом согнув ноги" Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1	
6	Прыжок в длину с разбега. Метание м/мяча	1	
7	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	

8	Метание малого мяча. Олимпийские игры древности и современности	1	
9	Бег на средние дистанции. Достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх	1	
10	Прыжки в длину с места. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>3</b>	-Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.
11	Бег по пересеченной местности. Гимнастика при умственной и физической деятельности	1	-Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
12	Равномерный бег(17мин) Комплексы упражнений адаптивной физической культуры	1	
13	Равномерный бег (18мин). Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	1	
	<b>Футбол</b>	<b>4</b>	- воспитать согласованность действий при взаимодействии игроков.
14	Введение. История футбола.	1	
15	Совершенствование технических приемов. Стойки игрока.	1	- формирование умения проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели
16	Ведение мяча по прямой, зигзагом	1	
17	Удары по воротам, совершенствование технических приемов	1	
	<b>Волейбол</b>	<b>13</b>	- развитие координации, силы, скорости, выносливости;
18	Т.Б.при игре волейбол. Нижняя прямая подача	1	- содействовать формированию чувства ответственности,
19	Нижняя прямая подача. Методика самостоятельных занятий физическими упражнениями	1	



20	Передача мяча сверху. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью	1	коллективизма, воспитывать упорство и потребность к занятиям физическими упражнениями, развивать интеллект.  - содействовать достижению гармоничности в физическом развитии.
21	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Оптимальный двигательный режим и рациональное питание - важные факторы укрепления здоровья	1	
22	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Правила поведения Т.Б. при выполнении физических упражнений	1	
23	Нижняя прямая подача. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности	1	
24	Прием мяча снизу Элементы техники национальных видов спорта	1	
25	Совершенствование игровых приемов в учебной игре	1	
26	Тактика нападений. Учебная игра	1	
27	Передача мяча сверху. Международные спортивные достижения в волейболе	1	
28	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Правила поведения Т.Б. при выполнении физических упражнений	1	
29	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра через 4-ю зону	1	
30	Нижняя прямая подача. Зарождение Олимпиады	1	
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>13</b>	- Воспитывать гармонично развитую во всех направлениях личность;  - Воспитывать ответственность за личные вещи и школьный инвентарь;  - Воспитывать ответственность за оздоровление своего организма
31	Скользкий шаг - одноопорное скольжение	1	
32	Попеременный двушажный ход. Требование к одежде лыжника	1	
33	Попеременный двушажный ход. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности	1	
34	Одновременный двушажный ход. Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	1	

35	Переход с одного хода на другой. Оказание помощи при обморожениях и травмах	1	(пребывание на свежем воздухе – закаливание)
36	Одновременный безшажный ход	1	
37	Преодоление контр уклонов	1	
38	Попеременный четырехшажный ход	1	
39	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	
40	Спуски с гор. Преодоление контр уклонов	1	
41	Торможение "плугом". Преодоление контр уклонов	1	
42	Прохождение дистанции 2 -3 км. Правила соревнований	1	
43	Оценить технику попеременного четырехшажного хода	1	
	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>	<b>9</b>	
44	Строевые упражнения в движении. Кувырки вперед и назад слитно	1	
45	Длинный кувырок с трех шагов разбега	1	
46	Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной выпад вперед (девочки).	1	
47	Акробатические элементы. Понятие об общей физической подготовке	1	
48	Размахивание и соскок. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений	1	
49	Подъем с переворотом; Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	

50	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	1	физкультурой и спорта.
51	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения	1	
52	Опорный прыжок. Гимнастическая полоса препятствий	1	
	<b>Баскетбол</b>	<b>9</b>	- воспитание дисциплинированности на уроке, - воспитание доброжелательного отношения к товарищам, - воспитание бережного отношения к школьному имуществу
53	Позиционное нападение со сменой мест	1	
54	Позиционное нападение со сменой мест. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при ушибах	1	
55	Личная защита в игровых взаимодействиях. Тактика нападений-быстрый прорыв.	1	
56	Ведение, бросок двумя руками от головы в прыжке	1	
57	Штрафной бросок. Учебная игра.	1	
58	Позиционное нападение, быстрый прорыв.	1	
59	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	1	
60	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4.Первые российские олимпийцы.	1	
61	Учебная игра 5х5	1	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>4</b>	
62	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	
63	Метание малого мяча на дальность. Развитие координационных способностей	1	

64	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Оздоровительная физкультура при нарушении функций пищеварительной системы.	1	
65	Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО	1	
	<b>Кроссовая подготовка</b>	<b>3</b>	-Воспитание ценностного отношения к ЗОЖ, трудолюбия, волевых качеств.
66	Бег на длинные дистанции. Игра в лапту.	1	-Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умения не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
67	Равномерный бег (17мин). Подготовка к выполнению нормативов предусмотренных ВФСК ГТО	1	
68	Равномерный бег (18мин). Атлетическая гимнастика с отягощением избирательного воздействия на основные мышцы	1	