

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Бабагайская средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
УВР Мельникова Е.В.  
\_\_\_\_\_ «31»\_08\_2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Бабагайской  
СОШ Камозина Л.А.  
\_\_\_\_\_ «31»\_08\_2022г

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**в 9 (общеобразовательном) классе**  
на 2022-2023 учебный год  
Учитель – Чемякина О.В.

Рассмотрена на заседании  
методического объединения,  
протокол № 1  
«29»\_августа\_2022 г

БАБАГАЙ  
2022 г.

## **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

### **« Физическая культура» 9 класс:**

Данная рабочая программа ориентирована на следующие результаты изучения физической культуры:

#### **Предметные результаты**

##### **Ученик 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 действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Ученик получит возможность научиться:***

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

### **Личностные результаты**

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

### **Метапредметные результаты**

Способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

Планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

Определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

Конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

Владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

Систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

## Содержание учебного предмета « Физическая культура» 9 класс

**Легкая атлетика.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу). Упражнения общей физической подготовки.

**Кроссовая подготовка.** : бег по пересеченной местности, преодоление препятствий; бег ( 16 мин); преодоление вертикальных препятствий нашагиванием; спортивная игра « Лапта»; ОРУ. Развитие выносливости; понятие о ритме упражнения.

**Баскетбол.** : Сочетание приемов передвижений и остановок; сочетание приемов передач, ведения и бросков; бросок одной рукой от плеча в прыжке; штрафной бросок; позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3\*3); позиционное нападение со сменой мест; Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технικο-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии; игра в баскетбол по правилам.

**Волейбол.** : Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол по правилам. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Гимнастика.** : Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине (*мальчики*): подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Гимнастика (*девочки*): простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).

Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема (*мальчики*); лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали (*девочки*).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п./п.	Кол- во часов	Тема урока
------------	---------------------	------------

### Раздел 1. Легкая атлетика( 10ч)

1	1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)
2	2	Низкий старт
3	3	Бег по дистанции
4	4	Финиширование

5	5	Бег на результат (60 м)
6	6	Прыжок в длину. Метание малого мяча (3 ч)
7	7	Прыжок в длину
8	8	Прыжок в длину на результат
9	9	Бег на средние дистанции (2 ч)
10	10	Специальные беговые упражнения

### Раздел 2.Кроссовая подготовка (10ч)

11	1	Бег по пере - сеченой местности, преодоление препятствий
----	---	--

12	1	Бег в равномерном темпе (12 мин)
13	1	Преодоление горизонтальных препятствий
14	1	Бег в равномерном темпе (15 мин)
15	1	Специальные беговые упражнения
16	1	Спортивная игра «Лепта»
17	1	Развитие выносливости
18	1	Бег в равномерном темпе (15 мин)

19	1	Специальные беговые упражнения
20	1	Бег на результат

### Раздел 3.Баскетбол ( 27ч)

21	1	Баскетбол
22	1	Сочетание приемов передвижений и остановок
23	1	Сочетание приемов передач, ведения и бросков
24	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке
25	1	Штрафной бросок
26	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)

27	1	Позиционное нападение со сменой мест
28	1	Учебная игра
29	1	Позиционное нападение и личная защита
30	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке

31	1	Штрафной бросок
32	1	Учебная игра
33	1	Сочетание приемов передвижений и остановок
34	1	Сочетание приемов передач, ведения и бросков
35	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением

36	1	Учебная игра
37	1	Правила баскетбола
38	1	Учебная игра
39	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон»

40	1	Взаимодействие трех игроков в нападении
41	1	Сочетание приемов передач, ведения и бросков
42	1	Учебная игра. Правила баскетбола
43	1	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»
44	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки

45	1	Сочетание приемов передвижений и остановок
46	1	Нападение быстрым прорывом. Учебная игра
47	1	Учебная игра

#### **Раздел 4. Волейбол ( 18ч)**

48	1	Волейбол
49	1	Стойки и передвижения игрока
50	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону

51	1	Нападающий удар при встречных передачах
52	1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой
53	1	Игра в нападение через 3-ю зону.
54	1	Нападающий удар при встречных передачах
55	1	Стойки и передвижения игрока

56	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку
57	1	Нападающий удар при встречных передачах
58	1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой

59	1	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой
----	---	--

60	1	Игра в нападение через 3-ю зону
61	1	Развитие координационных способностей
62	1	Комбинации из передвижений игрока
63	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели
64	1	Нападающий удар при встречных передачах

65	1	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону
----	---	---

#### Раздел 5. Гимнастика ( 18ч)

66	1	Висы. Строевые упражнения
67	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне
68	1	Подтягивания в висе

69	1	Подъем переворотом
70	1	Подъем переворотом махом
71	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге
72	1	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазание
73	1	Прыжок ноги врозь

74	1	Прыжок боком
75	1	ОРУ с обручами
76	1	Лазание по канату в два приема
77	1	Развитие скоростно силовых способностей
78	1	Акробатика. Лазание
79	1	Из упора присев стойка на руках и голове

80	1	Равновесие на одной руке
81	1	Кувырок назад в полу шпагат
82	1	ОРУ в движении
83	1	Развитие координационных способностей

#### Раздел 6. Кроссовая подготовка (8ч)

84	1	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий
85	1	Бег в равномерном темпе (16 мин)
86	1	Специальные беговые упражнения.

87	1	Бег (18 мин)
88	1	Бег в равномерном темпе (18 мин)
89	1	Специальные беговые упражнения.
90	1	Преодоление вертикальных препятствий прыжком.



91	1	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)
<b>Раздел 7. Легкая атлетика (11ч)</b>		
92	1	Бег на средние дистанции
93	1	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.)

94	1	Зачет
95	1	Спринтерский бег. Эстафетный бег
96	1	Низкий старт
97	1	Бег по дистанции
98	1	Финиширование
99	1	Бег на результат (60 м)
100	1	Прыжок в высоту. Метание малого мяча в неподвижную цель
101	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11–13 беговых шагов
102	1	Приземление