


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с Зелёный Дол»  
Энгельсского муниципального района Саратовской области

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО естественно-математического цикла Абдулина Н.К. Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Мешерякова Н.А. « 30 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «СОШ с. Зелёный Дол» Гайсина М.А. Приказ № 86 от « 31 » 08 2021 г.</p> 
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 9 класса  
на 2021-2022 учебный год

Составитель:  
Джубаншкалиев Темиржан Гайниевич,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» 9 класс составлена на основе примерной учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М.: Просвещение, 2018г.) рекомендованной Министерством образования РФ с учетом требований ФГОС ООО. В программе внесены изменения в последовательности тем уроков, в количестве часов, в содержание обучения, в формы учебной работы.

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.

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 основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские 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 пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами 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, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической 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.

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, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- 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, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- 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;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

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 освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, так же как и метапредметные, 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 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 организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической

направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Учебно-тематический план

Тема	Кол-во часов
Гимнастика с элементами акробатики	21
Лёгкая атлетика	17
Подвижные игры и спортивные игры	30
Общее количество часов	68

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п №	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Корректировка программы
			план	факт	
	<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА</b>	10			
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	1	07.09		
2	Обучение эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	1	08.09		
3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	1	14.09		
4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет -прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	1	15.09		
5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	1	21.09		
6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорения по 80м.	1	22.09		
7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	1	28.09		
8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	1	29.09		
9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	1	05.10		
10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	1	06.10		
	<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ</b>	17			
11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	12.10		
12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	13.10		
13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1	19.10		
14	Позиционное нападение и личная	1	20.10		

	защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.				
15	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	1	26.10		
16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	1	27.10		
17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	1	09.11		
18	Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	1	10.11		
19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	1	16.11		
20	Обучение технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	1	17.11		
21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	1	23.11		
22	Обучение технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	1	24.11		
23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	1	30.11		
24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	1	01.12		
25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	1	07.12		
26	Учёт по подтягиванию, игра.	1	08.12		
27	Игры с элементами волейбола. Итоги четверти.	1	14.12		
	<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	21			
28	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	1	15.12		
29	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствования Лазание по канату в два приема	1	21.12		
30	Разучивание выполнения упражнений на брусках. Игра в в/б.	1	22.12		
31	Разучивание выполнения акробатических связок. Игра.	1	28.12		
32	Изучение: Длинный кувырок с трех шагов разбега(м).Кувырок назад в полушпагат (д).Развитие координационных способностей.	1	11.01		

33	Изучение : Из упора присев стойка на руках и голове (м).Кувырок назад в полушпагат (д).Развитие координационных способностей.	1	12.01		
34	Игровой урок: закрепление элементов в в/б.	1	18.01		
35	Совершенствование : Из упора присев стойка на руках и голове (м).Кувырок назад в полушпагат (д).Развитие координационных способностей.	1	19.01		
36	Учет: Длинный кувырок с трех шагов разбега(м).Кувырок назад в полушпагат (д). Развитие координационных способностей.	1	25.01		
37	Совершенствование: Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (м).Подъем переворотом махом (д).Развитие силовых способностей.	1	26.01		
38	Закрепление лазанья по канату изученным способом. Игра в в/б.	1	01.02		
39	Совершенствование: Длинный кувырок с трех шагов разбега(м).Кувырок назад в полушпагат (д).Развитие координационных способностей.	1	02.02		
40	Учет: Из упора присев стойка на руках и голове (м).Два Кувырок назад в полушпагат (д).Развитие координационных способностей.	1	08.02		
41	Совершенствование выполнения упр. на брусьях. Игра.	1	09.02		
42	Учет выполнения связки 3-4 элементов. Игра.	1	15.02		
43	Учѐт выполнения лазания по канату. Развитие силовых способностей.	1	16.02		
44	Учет выполнения упражнений на брусьях. Развитие координационных способностей.	1	22.02		
45	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника.	1	01.03		
46	Игровой урок .Волейбол, баскетбол.	1	02.03		
47	Разучивание элементов акробатики за 10 кл.	1	09.03		
48	Подведение итогов. Спортивные игры.	1	15.03		
	СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ	13			
49	Совершенствование броски одной и двумя руками в прыжке в б/б.Игра.	1	16.03		
50	Совершенствование взаимодействие трех игроков (тройка и малая	1	22.03		



	восьмерка). Игра.				
51	Совершенствование позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину. Игра.	1	23.03		
52	Совершенствование ведение мяча и броска из-под кольца на 2х шагах и со средней дистанции. Игра.	1	05.04		
53	Учебная игра в баскетбол.	1	06.04		
54	Совершенствование верхней и нижней передачи , броска из-под кольца. Учебная игра в баскетбол.	1	12.04		
55	Совершенствование передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи в волейболе.	1	13.04		
56	Обучение прямой нападающий удар при встречных передачах в в/б	1	19.04		
57	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки в в/б	1	20.04		
58	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1	26.04		
59	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1	27.04		
60	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1	28.04		
61	Учебная игра в волейбол.	1	29.04		
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА	7			
62	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	1	03.05		
63	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	1	04.05		
64	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег 6мин.	1	10.05		
65	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	1	11.05		
66	Учёт по прыжкам в длину с разбега. Беговые и прыжковые упражнения.	1	17.05		
67	Бег 2000 м (ю); 1500м (д).	1	18.05		
68	Учёт по метанию мяча на дальность. Километры здоровья. Тестирование. Подведение итогов за год.	1	24.05		