

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чеботаевская средняя школа имени Героя Советского Союза
Макарычева Михаила Ивановича**

«Рассмотрено» на заседании методического совета Протокол № 1 от «27» августа 2024 г. Руководитель МС Гришина Е.А.	«Согласовано» Зам. директора по УВР Додонова М.Ю. « 28 » августа 2024 г.	«Утверждаю» Директор школы Тимонин А.В. Приказ № 121 от « 29 » августа 2024 г.
---	--	--

**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса
на 2024-2025 учебный год**

Составитель: учитель высшей квалификационной категории
Митрофанов Александр Юрьевич

с. Чеботаевка
2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА 9 класс.

Легкая атлетика (24 ч)

Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Туристские походы как форма активного отдыха. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега. Здоровье и здоровый образ жизни. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Баскетбол (8 ч)

Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Тактика игры. Оказание доврачебной помощи. Зонная система защиты.

Гимнастика (14 ч)

Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (слитно); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей. Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев. Лазание по канату в два приёма. Длинный кувырок вперед с места. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Подъём переворотом в упор толчком двух ног. Акробатические соединения из ранее изученных элементов. Измерение функциональных резервов организма.

Лыжная подготовка (14 ч)

Координация работы рук при переходе с одного хода на другой. Попеременный четырехшажный ход. Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью. Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью. Лыжные гонки. Лыжные соревнования.

Волейбол (7 ч)

Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар. Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений,

активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травмы ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур

контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения .

Коммуникативные универсальные учебные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Регулятивные универсальные учебные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды

соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие

(девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений.

Тематическое планирование 9 класс.

№ п/п	Наименование раздела.Тема урока	Количество часов
Легкая атлетика		
1/1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
2/2	Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м).Туристские походы как форма активного отдыха.	1
3/3	Специальные беговые упражнения. Низкий старт (30-40 м). Бег по дистанции (70-80 м). Выносливость.	1
4/4	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
5/5	Развитие скоростной выносливости. Виды выносливости.	1
6/6	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
7/7	Метание мяча на дальность. Ловкость.	1
8/8	Метание мяча на дальность. Виды ловкости.	1
9/9	Развитие силовых и координационных способностей.	1
10/10	Прыжок в длину с разбега.Здоровье и здоровый образ жизни.	1
11/11	Бег на результат (60 м).. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	1
12/12	Бег на результат (60 м).. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	1
13/13	Развитие силовой выносливости. Быстрота.	1
14/14	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Виды быстроты.	1
15/15	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
16/16	Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.Правила проведения банных процедур.	1
Баскетбол		
17/1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Правила игры.	1
18/2	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Судейство.	1
19/3	Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра.	1
20/4	Позиционное нападение со сменой места. Учебная	1

	игра.	
21/5	Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях.	1
22/6	Штрафной бросок. Судейство.	1
23/7	Тактика игры.Оказание доврачебной помощи.	1
24/8	Техника защитных действий. Фолы в баскетболе.	1
Гимнастика		
25/1	Т.Б на уроках гимнастики. Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (слитно); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
26/2	Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках (слитно); длинный кувырок вперед с места (м); кувырок назад в полушпагат (д); Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
27/3	Кувырок вперед-назад в стойку на лопатках. Профилактика травматизма.	1
28/4	Длинный кувырок вперед с места.Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1
29/5	Длинный кувырок вперед с места (м.); кувырок назад в полушпагат (д) .	1
30/6	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
31/7	Стойка на голове и руках (м.); мост из положения стоя и переворот в упор присев	1
32/8	Совершенствование гимнастических,акробатических и строевых упражнений	1
33/9	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.Измерение функциональных резервов организма.	1
34/10	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.	1
35/11	Акробатические соединения из ранее изученных элементов.	1
36/12	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
37/13	Лазание по канату в два приёма. Развитие силовых способностей.	1
38/14	Длинный кувырок вперед.	1
Лыжная подготовка		
39/1	Охрана труда на уроках лыжной подготовки.Лыжные ходы.	1
40/2	Повторение техники попеременного и одновременного лыжных ходов. Дистанция 2 км со средней скоростью.	1
41/3	Координация работы рук при переходе с одного хода на другой . Закаливание.	1
42/4	Попеременный четырехшажный ход. Виды закаливания.	1
43/5	Техника преодоления контруклонов. Обморожения.	1
44/6	Совершенствование попеременного четырехшажного хода. Дистанция 3 км со средней скоростью	1
45/7	Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.	1
46/8	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных	1

	ходов.	
47/9	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
48/10	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
49/11	Совершенствование навыков катания с горок. Дистанция до 3,5 км со средней скоростью	1
50/12	Дистанция 2 км на скорость с применением изученных ходов	1
51/13	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км	1
52/14	Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 5 км.	1
Волейбол		
53/1	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку.	1
54/2	Передача мяча над собой. Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
55/3	Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар.	1
56/4	Совершенствование техники передач, подачи и приёма мяча. Нападающий удар.	1
57/5	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1
58/6	Передача мяча над собой. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар после передачи. Игра по упрощенным правилам	1
59/7	Комбинации из разученных перемещений. Передача мяча в тройках после перемещения.	1
Легкая атлетика		
60/1	Преодоление горизонтальных препятствий. Виды выносливости.	1
62/2	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Легкая атлетика на Олимпийских играх.	1
63/3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Переход планки.	1
64/4	Кроссовая подготовка. Правильное сочетание спринта и кросса.	1
65/5	Развитие силовой выносливости.	1
66/6	Гладкий бег. Скоростная выносливость.	1
67/7	Спринтерский бег.	1

68/8	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1
------	---	---

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы

Программно-нормативные документы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.
2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.
3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия

5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.
6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.
7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьев. — М.: Физкультура и спорт, 2005.
8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.
9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб. пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.
10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.
11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.
12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.
13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. — М.: Владос, 2002.
14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.
15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высших учебных заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательский дом «Академия», 2001.
16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.
17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.
18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.
19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.
20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.
21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в

образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатъев, Е.Е. Конюхов.
— Н. Новгород: НГЦ, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavsh>

kole.ru/

<http://fizkultura-na5.ru/>

