

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Водзимонская средняя общеобразовательная школа  
Вавожского района Удмуртской Республики**

Рассмотрено на заседании  
ШМО протокол №1  
От 31.08 2020 г.

Утверждено  
Приказ № 142 – ОД  
от 31.08.2020г.

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 07  
от 28.08. 2020г.

.. Согласовано  
Зам. По УВР \_\_\_\_\_

**Рабочая программа по  
учебному предмету физическая культура  
9 класс**

Составитель:  
учитель физической культуры  
Богатырев Н.В.

Водзимонье 2020-2021 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету " физическая культуре " в 9классе разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ МО и Н РФ от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом МО и Н РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 »);
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ Водзимонская СОШ

За основу взята комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под ред. В. И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона М.: Просвещение, 2007.

Программа для 9 класса рассчитана на 85 часов , в неделю - 2,5 часа .

Рабочая программа соответствует требованиям государственной программы и решает следующие цели и задачи:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Обучающиеся , которые освобождены от уроков физкультура занимаются теоретическим материалом по учебнику:

под редакцией В.И.Ляха Физическая культура 9кл. Москва Просвещение. 2015г. На уроках по предмету « Физическая культура»

используется электронное обучение с использованием дисков, видеоуроков и дистанционные образовательные технологии (Решу ОГЭ, ЕГЭ)

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

#### **Личностные результаты обучения:**

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

### **Метапредметные результаты обучения:**

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### **Предметные результаты обучения:**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

#### **Выпускник научится:**

- 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 тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

## **2. Содержание учебного предмета.**

### **Основы знаний**

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

### **Физическая культура (основные понятия).**

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

### **Физическая культура человека.**

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт - пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры

#### **Легкая атлетика.**

**Техника спринтерского бега:** высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег на 2000 м., 3000 м.

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 7—9 шагов разбега способом «согнув ноги».

#### **Техника прыжка в длину с места**

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 3—5 шагов разбега способом «перешагивание».

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча с места на дальность на заданное расстояние, в коридор 5—6 м, с 4-5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.

**Развитие выносливости:** кросс до 15 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

#### **Спортивные игры.**

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу и волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение спортивных игр и игровых заданий. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх. Специальные упражнения, сопряженные с развитием скорости реакции, внимания, оперативного мышления.

Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар. Групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

## **Гимнастика**

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Строевые упражнения. ОРУ с предметами и без предметов в движении и на месте. Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Лазанье по канату. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

## **Лыжная подготовка**

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Помощь в судействе. Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), преодоление небольших оврагов и невысоких трамплинов. Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).



**Тематическое планирование.**

<b>№ урока</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Примечание</b>
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА( 10 ч)</b>			
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.	1	
2.	Тестирование	1	
3.	Игра « русская лапта. ЭЛЕМЕНТЫ ТЕХНИКИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА.	1	
4.	Стартовый разгон 60-80 м.	1	
5.	Бег 100 м	1	
6.	Прыжки в длину с разбега	1	
7.	Метание мяча на дальность	1	
8.	Прыжки в длину с разбега	1	
9.	Метание мяча на дальность	1	
10.	Бег 2000м (Д); 3000м (Ю)	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ( 13 час) Баскетбол (6 час) волейбол (7 час)</b>			
11.	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1	
12.	Технические приемы и тактические действия в баск-ле	1	
13.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	
14.	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением	1	
15.	Перехват мяча	1	
16.	Штрафной бросок	1	
17.	Передача мяча через сетку	1	

18.	Прием мяча отраженного от сетки	1	
19.	Прямой нападающий удар	1	
20.	Игра в нападении в зоне 3	1	
21.	Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка	1	
22.	Учебная игра в волейбол	1	
23.	Игра в волейбол по правилам	1	
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ (18 час)</b>			
24.	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1	
25.	Кувырки вперед назад; подъем переворотом в упор махом и силой	1	
26.	Лазанье по канату	1	
27.	Из упора присев силой стойка на голове и руках. Равновесие на одной ноге	1	
28.	Упражнения в равновесии (д); подъем махом вперед в сед ноги врозь	1	
29.	Стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках (ю); упражнения в равновесии (д)	1	
30.	Упражнения в равновесии, длинный кувырок вперед с трех шагов разбега	1	
31.	Мост и поворот в упор стоя на одном колене	1	
32.	Опорный прыжок	1	
33.	Упражнения в равновесии	1	
34.	Акробатическая комбинация	1	
35.	Опорный прыжок: ноги врозь через коня в длину (ю); прыжок боком с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой	1	
36.	Комбинация из ранее изученных элементов	1	
37.	Лазание по канату	1	
38.	Акробатическая комбинация	1	
39.	Опорный прыжок	1	
40.	Упражнения в равновесии, Акробатическая комбинация	1	
41.	Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне	1	
<b>ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (22 ч)</b>			
42.	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1	
43.	Скользящий шаг без палок и с палками	1	
44.	Попеременный двухшажный ход	1	
45.	Подъем в гору скольльзящим шагом	1	
46.	Повороты переступанием в движении	1	
47.	Коньковый ход, Одновременные ходы	1	
48.	Попеременные ходы	1	

49.	Торможение и поворот упором	1	
50.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
51.	Преодоление подъемов и препятствий	1	
52.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
53.	Коньковый ход	1	
54.	Повороты переступанием в движении	1	
55.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
56.	Техника выполнения подъемов, поворотов, торможений.	1	
57.	Переход с попеременных ходов на одновременные	1	
58.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
59.	Коньковый ход	1	
60.	Переход с одновременных ходов на попеременные	1	
61.	Коньковый ход	1	
62.	Преодоление подъемов и препятствий	1	
63.	Прохождение дистанции до 5км (д); 6км (ю)	1	
<b>СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ ( 12 час.) Баскетбол( 6ч) Волейбол ( 6 ч)</b>			
64.	Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника	1	
65.	Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника	1	
66.	Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника	1	
67.	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	
68.	Учебная игра в баскетбол	1	
69.	Игра в баскетбол по правилам	1	
70.	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах	1	
71.	Варианты техники приема и передач мяча	1	
72.	Варианты подач	1	
73.	Варианты нападающего удара через сетку	1	
74.	Технические приемы и тактические действия	1	
75.	Учебная игра в волейбол	1	
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА ( 10 ч)</b>			
76.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Чемпионы Удмуртии по л\а.	1	
77.	Прыжки в высоту с разбега	1	
78.	Прыжки в длину с места. БАРЬЕРНЫЙ, эстафетный и кроссовый бег	1	
79.	Прыжки в длину с разбега	1	
80.	Бег 100 м . Игра « русская лапта» .	1	

81.	Метание мяча на дальность	1	
82.	Прыжки в длину с разбега	1	
83.	Медленный бег до 25 мин	1	
84.	Бег 3000 м (ю); 2000м (д)	1	
85.	Тестирование	1	

### *Интернет-ресурсы*

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного];
2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];
3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];
4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];
5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];
6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];
7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];
8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];
9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];
10. <http://methodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];
11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];
12. <http://www.mioo.ru> [ Сайт Московского института открытого образования];
13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];
14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал];
15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];
16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];
17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];
18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];
19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];
20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];

Список литературы:

Для учителя:

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе. УДГУ 1996 г.
2. Под редакцией Н.П.Воробьева Спортивные игры. Москва Просвещение. 1973г
3. А.М. Ковалько Поурочные разработки по физкультуре 5-9 кл. Москва «Вако». 2005г.
4. Н.А. Соловьев, И.А. Варнавский, Г.Б. Северухин История развития физической культуры и спорта в Удмуртии. Ижевск 2001г.
5. Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын Физическая культура. Москва «Академия», 1998г.
6. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова Оценка качества по физической культуре. Москва «Дрофа» 2000г.
7. Г.И. Погадаев Настольная книга учителя физической культуры. –  
2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

Для обучающихся:

1. Под редакцией В.И.Ляха Физическая культура 8-9кл. Москва Просвещение. 2010г.
2. Под редакцией Л.Е. Любомирского, Г.Б. Мейксона, В.И.Ляха Физическая культура 5,6,7кл. Москва Просвещение. 1996г.

