

**Муниципальное бюджетное общеобразовательная школа
Новоселенгинская средняя общеобразовательная школа**

«Обсуждено»

Протокол заседания Педагогического совета

№ 1 от «31» августа 2023 г.



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор _____ Круглова А.Б.

Приказ № 52/1 от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

п. Новоселенгинск 2023

Планируемые результаты

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Метапредметные результаты

Определение целей, формирования задач, планирования путей их достижения. –(МР1)

Оценка правильности выполнения физических упражнений и результатов своей деятельности. – (МР2)

Приобретение самостоятельного опыта анализа и отбора информации в области физической культуры и спорта. – (МР3)

Умение работать индивидуально и в группе, команде, находить общее решение и разрешать спорные и конфликтные ситуации. – (МР4)

Формирование гигиенических потребностей с возрастом и требований общества (личная гигиена, режим дня, питание).-(МР5)

Предметные результаты

Выполнение основных технических действий и приемов игры в условиях учебной и игровой деятельности. – (ПР1)

Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме. - (ПР2)

Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки. - (ПР3)

Способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. (ПР4)

При организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности. -(ПР5)

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувство гордости за свою Родину. - (ЛР1)

Формирование понимания ценности воспитания, культуры здоровья личности, семьи, общества. - (ЛР2)

Усвоения правил индивидуального и коллективного поведения во время спортивных игр и применение их в игровой и соревновательной деятельности. (ЛР3)

Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию. - (ЛР4)

Содержание учебного предмета

№	Наименование разделов тем	Содержание	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты
1	Легкая атлетика (18 ч.)	Техника спринтерского бега. Техника длительного бега. Техника прыжка в длину. Техника прыжка в высоту. Техника метания малого мяча. Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных и координационных способностей	Формулировать и удерживать учебную задачу; выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; ставить вопросы, обращаться за помощью; контролировать и оценивать процесс и результат; ставить вопросы, обращаться за помощью; формулировать собственное мнение и позицию	ЛР2, МР 2, ПР1, МР3, ПР5
2	Баскетбол (9ч)	Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловля и передач мяча. Техника ведения мяча. Техника бросков мяча. Индивидуальная техника защиты. Техника перемещений, владения мячом. Тактика игры. Учебная игра.	применять правила подбора одежды для занятий баскетболом моделировать технику действий и приемов баскетбола соблюдать правила безопасности. уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий баскетбола.	ЛР3, МР4, ПР2, ПР3
3	Гимнастика с элементами акробатика (12 ч.)	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, развитие координационных, силовых способностей, гибкости и правильной осанки. Акробатические упражнения. Висы и упоры. Лазанье, Опорные прыжки. Равновесие.	устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели; узнавать, называть и определять объекты и явления окружающей действительности в соответствии с содержанием учебных предметов; слушать собеседника; формулировать собственное мнение и задавать вопросы	ЛР2, МР3, МР4 МР5, ПР3

4	Волейбол (15ч)	<p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника приема и передач мяча. Техника подачи мяча. Техника прямого нападающего удара. Техники владения мячом. Тактика игры. Учебная игра. Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.</p>	<p>применять правила подбора одежды для занятий волейболом моделировать технику действий и приемов волейбола соблюдать правила безопасности. уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игрой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения технический действий волейбола</p>	<p>ЛР3,МР2,МР4 ПР3,ПР4,ПР5</p>
5	Кроссовая подготовка (8ч)	<p>Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.</p>	<p>ЛР3,МР2,МР4 ПР3,ПР4,ПР5</p>
6	НРК (6ч)	<p>Элементы техники национальные видов спорта. Народные игры и состязания;</p>	<p>включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения состязания</p>	<p>ЛР3,МР2,МР4 ПР3,ПР4,ПР5</p>

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 9 класса

Разделы программы	Часы	Четверти											
		I			II			III			IV		
		Номера уроков											
		1-5	6-11	12-16	17-20	21-32	33-35	36-44	45-50	51-52	53-58	59-64	65-68
I. Базовая часть	56												
1. Основы знаний		В процессе урока											
2. Легкая атлетика	18	5	6	1				3				3	
3. Баскетбол	9				4	5							
4. Волейбол	9							4	5				
4. Гимнастика с элементами акробатики	12					7	3	2					
5. Кроссовая подготовка	8			4							1	3	
II. Вариативная часть	12												
2.1. Волейбол	6									2	4		
2.2. НРК	6										2		4
Сетка часов	68	16			16			19			17		

**Календарно-тематическое планирование
9 класса**

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
	Легкая атлетика	12
1.	Инструктаж по ТБ. Спринтерский бег, эстафетный бег	1
2.	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
3.	Высокий старт	1
4	Финальное усилие. Эстафеты	1
5	Учет бега на 60 метров	1
6	Развитие скоростной выносливости	1
7	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1
8	Метание мяча на дальность	1
9	Учет метания мяча с разбега	1
10	Развитие силовых способностей и прыгучести	1
11	Прыжок в длину с разбега	1
12	Учет прыжка в длину с разбега	1
	Кроссовая подготовка	4
13	Бег на средние дистанции	1
14	Учет бега на 1000 метров	1
15	Преодоление препятствий	1
16	Учет бега на 2 км	1
	Спортивная игра (баскетбол)	9
17	Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Правила ТБ.	1
18	Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
19	Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1
20	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1
21	Разучивание ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1
22	Закрепление ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1
23	Совершенствование ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1
24	Разучивание бросков одной, двумя руками с места.	1
25	Учебная игра.	1
	Гимнастика	12
26	Разучивание строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Правила ТБ	1
27	Закрепление строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	1
28	Совершенствование строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	1
29	Разучивание М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене	1
30	Закрепление М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене	1
31	Совершенствование М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
32	Разучивание Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180° М-махом назад соскок с брусьев.	1
33	Закрепление Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180° М-махом назад соскок с брусьев.	1
34	Совершенствование Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180° М-махом назад соскок с брусьев.	1
35	Разучивание Д.- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.	1
36	Закрепление Д.- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.	1

37	Совершенствование Д.- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.	1
	Легкая атлетика	3
38	Разучивание техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега, «способом перешагивания» Правила ТБ.	1
39	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивания.	1
40	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивания.	1
	Спортивная игра (Волейбол)	15
41	Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Правила ТБ	1
42	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1
43	Разучивание передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1
44	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1
45	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1
46	Закрепление техники передачи двумя руками снизу	1
47	Совершенствование техники передачи двумя руками снизу	1
48	Разучивание верхней передачи в парах через сетку.	1
49	Закрепление верхней передачи в парах через сетку.	1
50	Совершенствование верхней передачи в парах через сетку.	1
51	Разучивание передачи мяча в тройках после перемещения	1
52	Закрепление передачи мяча в тройках после перемещения	1
53	Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения	1
54	Разучивание нижней прямой подачи	1
55	Закрепление нижней прямой подачи	1
	НРК	2
56	Закрепление спортивной игры «Перетягивание палки»,	1
57	Совершенствование спортивной игры «Перетягивание палки», .	1
	Кроссовая подготовка	4
58	Закрепление бега с препятствием.	1
59	Совершенствование бега с препятствием.	1
60	Совершенствование бега с препятствием.	1
61	Совершенствование бега по пересеченной местности.	1
	Легкая атлетика	3
62	Разучивание техники метания мяча с 5-6 шагов. Правила ТБ	1
63	Закрепление техники метания мяча с 5-6 шагов.	1
64	Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов.	1
	НРК	4
65	Закрепление подвижной игры «Лапта» «Точно в цель»	1
66	Совершенствование подвижной игры «Лапта» «Точно в цель»	1
67	Разучивание настольной игры «Тобит»	1
68	Закрепление настольной игры «Тобит»	1

Учебно-методический комплект

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011).

2. Физическая культура 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2010

