

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

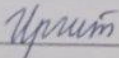
Министерство образования и науки Республики Тыва

Управление образования Администрации Тес-Хемского кожууна

МБОУ Шуурмакская СОШ

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

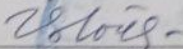


Иргит А.Л.

Приказ №130 от «22»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Уржук М.В.

Приказ №130 от «22»  
августа 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

Шуурмак 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с образовательной программой образования МБОУ «Семеновская СОШ» и на основе федерального государственного образовательного стандарта (II), комплексной программы физического воспитания учащихся на использование учебно-методического комплекта:

«Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. 2011 г.

### Содержание программы

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объёму содержания образования по предметному курсу, и с учётом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

На уроках в 9 классе выделяют 102 часов (3 часа в неделю), базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Учебный план МБОУ «Семеновская СОШ» рассчитан на 34 учебных недели. Рабочая программа составляет 102 часов (3 часа в неделю), с изменением часов по легкой атлетике (добавлено 3 часа).

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 9 класса по разделу «Основы знаний» должны

#### **Знать:**

правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой, спортивными играми и лыжной подготовкой;

влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма;

понятие физическая нагрузка, способы самоконтроля;

приемы закаливания во все времена года;

упрощенные правила игры баскетбол, волейбол;

основы выполнения гимнастических упражнений;

упражнения для развития физических качеств;

значение гимнастических упражнений для сохранения ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ;

цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации.

требования к одежде и обуви занимающегося лыжами;

историю возникновения игры волейбол;

легкоатлетические упражнения, основы техники их выполнения.

#### **Уметь:**

проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ;

разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Требования к знаниям.** Правила безопасного поведения на физкультурных занятиях. Влияние физкультурных и спортивных занятий на состояние здоровья. Упражнения для развития группы мышц у мальчиков и формирование фигуры у девочек. Упражнения и простейшие комплексы упражнений для самостоятельного развития физических качеств.

### **Результаты изучения учебного предмета.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

п/ №	Вид программного материала	Кол-во часов	1	2	3
1	Основы знаний		В процессе урока		
2	Легкая атлетика	31	18		13
3	Спортивные игры	31	14		17
4	Гимнастика с элементами акробатики	23		23	

5	Лыжная подготовка	17		13	4
	Всего часов:	102	32	36	34

***Требования к двигательным умениям и навыкам.***

**Раздел 2 Легкая атлетика:** бег с переменной скоростью до 2000 м: прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" – движение рук и ног в полете;

прыжки в высоту с разбега способом "перешагивание" – переход планки и уход от планки; метание малого мяча на дальность с разбега, в цель;

преодоление небольших вертикальных и горизонтальных препятствий.

**Раздел 3 Гимнастика:** кувырок назад в упор стоя ноги врозь, опорный прыжок через козла в длину ноги врозь, подъем переворотом в упор толчком двумя ногами, передвижение в висе на руках (мальчики) – размахивание изгибами, поднимание согнутых ног в висе, различные

виды ходьбы по бревну, прыжки; на одной ноге, расхождение при встрече, комплекс упражнений стретчинга (девочки).

**Раздел 4 Элементы спортивных игр:**

**баскетбол** (ведение мяча с изменением направления и скорости, передача мяча от плеча, броски мяча в движении после двух шагов, игра в мини-баскетбол);

**волейбол** (передача мяча сверху через сетку, прием мяча снизу после перемещения вперед, нижняя прямая передача через сетку).

**Раздел 5 Лыжная подготовка:** одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; поворот на месте

махом; прохождение дистанции до 3,5 км; игры: "Гонка с преследованием", "Гонка с выбыванием" и др.

**Развитие двигательных качеств:** скоростно-силовых, ловкости, быстроты движений, гибкости, силы, общей выносливости.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения план	Дата проведения факт
1	ТБ на уроках л/атлетики. Бег с низкого старта. Развитие сил. к-в.	1	02.09.	
2	Бег с низкого старта. Развитие скор.-сил. к-в.	1	03.09.	

3	Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в (прыжки, многоскоки).	1	06.09.	
4	Бег с ускорением 100 м. Развитие выносливости. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	09.09.	
5	Метание мяча. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	10.09.	
6	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в.	1	13.09.	
7	Бег с ускорением 60 м. Прыжки в длину с разбега.	1	16.09.	
8	Метание мяча. Развитие скор.-сил. к-в	1	17.09.	
9	Развитие выносливости. Развитие сил. к-в	1	20.09.	
10	Бег с ускорением 60 м. Развитие скор.-сил. к-в	1	23.09.	
11	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	24.09.	
12	Прыжки в длину с разбега. Развитие сил. к-в (подтягивание, пресс).	1	27.09.	
13	Развитие выносливости. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	30.09.	
14	Метание мяча. Подвижные игры с элементами л/атл.	1	01.10.	
15	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в	1	04.10.	
16	Бег с ускорением 100 м. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	14.10.	
17	Метание мяча. Развитие силовых качеств	1	15.10.	
18	Развитие выносливости. Подвижные игры с элементами л/атл. Развитие сил. к-в	1	18.10.	
19	ТБ на уроках по волейболу. Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками.	1	21.10.	
20	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1	22.10.	
21	Перемещения в стойке боком, лицом и спиной вперед. Прием мяча сверху двумя руками. Верхняя прямая подача. Прием подачи.	1	25.10.	
22	Верхняя и нижняя передача мяча. Эстафеты с элементами волейбола.	1	28.10.	
23	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра	1	29.10.	
24	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1	01.11.	
25	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	05.11.	
26	Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.	1	08.11.	

27	Прямой нападающий удар. Двойной блок. Двухсторонняя игра.	1	11.11.	
28	Прямой нападающий удар Двойной блок. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1	12.11.	
29	Прямой нападающий удар Двойной блок. Страховка при блокировании. Двухсторонняя игра.	1	15.11.	
30	Верхняя прямая подача. Прием подачи. Двухсторонняя игра.	1	25.11.	
31	Тактические действия команды в защите и нападении (перемещение игроков). Учебная игра.	1	26.11.	
32	Тактические действия команды в защите и нападении (перемещение игроков). Учебная игра.	1	29.11.	
33	ТБ на уроках по гимнастике. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1	02.12.	
34	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие. Развитие силовых качеств	1	03.12.	
35	Упражнения на бревне. ОФП. Упражнения на перекладине.	1	06.12.	
36	Акробатика. Лазание по канату без помощи ног. ОФП	1	09.12.	
37	Опорный прыжок. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	10.12.	
38	Опорный прыжок. Упражнения на перекладине.	1	13.12.	
39	Лазание по канату без помощи ног. ОФП Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	16.12.	
40	Упражнения на перекладине. ОФП Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1	17.12.	
41	Опорный прыжок. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	20.12.	
42	Акробатика. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	23.12.	
43	Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс). ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	24.12.	
44	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на равновесие.. Развитие силовых качеств (подтяг-ние, пресс).	1	27.12.	
45	Упражнения на перекладине. ОФП (прыжки, гибкость, челночный бег).	1	30.12.	
46	Упражнения на равновесие.. Развитие силовых качеств (подтягивание, пресс).	1	31.12.	
47	Акробатика. Упражнение на перекладине. ОФП (общая физическая подготовка).	1		

48	Акробатика. Эстафеты с использованием элементов гимнастики.	1		
49	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
50	Акробатика. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
51	Упражнения на равновесие. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств	1		
52	Лазание по канату без помощи ног. Упражнения на брусьях. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
53	Акробатика. Опорный прыжок. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
54	Упражнения на равновесие. Упражнения на перекладине. Развитие силовых качеств	1		
55	Акробатика. Упражнения на брусьях. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
56	ТБ на уроках по л/подготовке. Одновременный 2-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
57	Подъем в гору. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
58	Одновременный 4-х шажный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1		
59	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
60	Подъем в гору. Бег по дистанции до 3 км(д),до 5 км(м)	1		
61	Одновременный 4-х шажный ход. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
62	Повороты на месте и в движении. Спуски с горы.	1		
63	Переход с попеременного на одновременный ход. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1		
64	Подъем в гору. Спуски с горы.	1		
65	Повороты на месте и в движении. Переход с попеременного на одновременный ход.	1		
66	Спуски с горы Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км., (м).	1		
67	Одновременный 4-х шажный ход. Подъем в гору.	1		
68	Повороты на месте и в движении. Подъем в гору.	1		
69	Спуски. Бег по дистанции до 3 км (д), до 5 км (м).	1		
70	ТБ на уроках по баскетболу. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1		
71	Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты.	1		
72	Передача и ловля мяча в движении Броски с различных дистанций.	1		
73	Передача и ловля мяча в движении. Броски с различных дистанций. 2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1		

74	Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.	1		
75	Ведение мяча с изменением направления. Передача и ловля мяча в движении Штрафные броски.	1		
76	Ведение мяча в разных стойках. Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1		
77	Штрафные броски. Уч. игра	1		
78	Броски с различных дистанций. Эстафеты. Учебная игра.	1		
79	Ведение мяча в разных стойках. Учебная игра.	1		
80	Передача и ловля мяча из различных положений. Штрафные броски.	1		
81	Броски с различных дистанций. Эстафеты.	1		
82	2 шага бросок после ведения. Эстафеты.	1		
83	Передача и ловля мяча из различных положений. Учебная игра.	1		
84	Штрафные броски. Учебная игра.	1		
85	ТБ на уроках л/атлетики. Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м.	1		
86	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
87	2 шага бросок после ведения. Эстафета.	1		
88	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
89	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
90	Бег с ускорением 60 м. Бег с ускорением 100 м. Развитие силовых качеств.	1		
91	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
92	Метание мяча. Прыжки в длину. Развитие выносливости.	1		
93	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1		
94	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
95	Метание мяча. Развитие выносливости.	1		
96	Эстафеты с элементами л/атлетики. Подвижные игры с элементами л/атл. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
97	Прыжки в длину с разбега. Развитие скор.-сил. к-в.	1		
98	Метание мяча. Развитие выносл-ти.	1		
99	Старт и стартовый разгон. Бег с ускорением 60 м. Развитие силовых качеств.	1		
100	Метание мяча. Развитие выносл-ти.	1		
101	Прыжки в длину с разбега. ОФП (общая физическая подготовка).	1		
102	Бег с ускорением 60 м. ОФП (общая физическая подготовка).	1		

Протинуровано, протинуровано и  
закреплено пезатьо 70 листов.  
Дата «18» август 2023г.  
МБОУ Шурмакская СОШ  
Директор: Ирина Владимировна М.В.

