

Министерство образования и науки Республики Тыва
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение учреждение
средняя общеобразовательная школа села Аянгаты Барун-Хемчикского кожууна

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

МБОУ СОШ с. Аянгаты

Ооржак /Ооржак Е.С./

Приказ №50

«27» 08 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ

с. Аянгаты

Шокар /Шокар О.Б./

МБОУ СОШ
с. Аянгаты

от 27.08.2024г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре, 9 класс

Уровень образования : *основное общее образование*

Уровень: *базовый*

Всего часов на изучение программы : *102*

Количество часов в неделю : *3*

Разработчик: *Монгуш Шончалай Борисовна, учитель физической культуры*

Программа разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в РФ», требований к результатам освоения федеральной образовательной программы основного общего образования, примерной и авторский программы для общеобразовательных учреждений, авторов учебников В.И.Лях, А.А.Зданевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

«Физическая культура»

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:

Универсальные познавательные 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;
- 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 травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные коммуникативные 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 и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

- выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

- передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов - имитация передвижения);

- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении);
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого размера);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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 учащихся общеобразовательной школы;
- 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;

- выполнять повороты кувырком, мятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Знания о физической культуре

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.

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.

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, физкультпауз.

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).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Баскетбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол.

Развитие быстроты, силы, выносливости.

Учебно- тематического план

№	Тема раздела	Количество часов
1	Легкая атлетика	30
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	32
3	Гимнастика с элементами спортивных игр	24
5	Лыжная подготовка	16
	Итого:	102

**Календарно-тематическое план
9 класс**

№	Тема урока	количество часов	Дата проведения	
			план	факт
1.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, низкий старт.	1	03.09	
2.	Бег 30 метров.	1	04.09	
3.	Эстафетный бег.	1	07.09	
4.	Бег 60 метров.	1	09.09	
5.	Барьерный бег.	1	11.09	
6.	Челночный бег	1	14.09	
7.	Прыжки в длину на заданное расстояние	1	16.09	
8.	Прыжки в длину	1	18.09	
9.	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1	21.09	
10.	Метание малого мяча на дальность	1	23.09	
11.	Бег на средние дистанции	1	25.09	
12.	Бег 1000 метров	1	28.09	
13.	Бег по пересеченной местности	1	30.09	
14.	Бег 2000 метров	1	02.10	
15.	Кроссовая подготовка	1	05.10	
16.	Бег 3000 метров без учета времени	1	07.10	
17.	Преодоление горизонтальных препятствий прыжком	1	09.10	
18.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, сочетание приемов передвижений и остановок	1	12.10	
19.	Сочетание приемов передач, ведения и бросок	1	14.10	
20.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	16.10	
21.	Позиционное нападение	1	19.10	
22.	Штрафной бросок	1	21.10	
23.	Личная защита в игровых взаимодействиях	1	23.10	
24.	Позиционное нападение (4х4)	1	26.10	
25.	Личная защита в игровых взаимодействиях (4х4)	1	28.10	
26.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке	1	06.11	
27.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	1	09.11	
28.	Взаимодействие трех игроков в нападении	1	11.11	
29.	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки	1	13.11	
30.	Взаимодействие трех игроков в нападении "малая восьмерка"	1	16.11	
31.	Нападение быстрым прорывом	1	18.11	
32.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, висы	1	20.11	
33.	Подтягивание в висе	1	23.11	
34.	Прикладные упражнения	1	25.11	
35.	Строевые упражнения	1	27.11	
36.	Опорный прыжок	1	30.11	
37.	Строевые упражнения	1	02.12	
38.	Опорный прыжок ноги врозь	1	04.12	
39.	Прикладные упражнения	1	07.12	

40.	Акробатические элементы	1	09.12	
41.	Акробатические упражнения	1	11.12	
42.	Комбинация из акробатических элементов	1	14.12	
43.	Акробатическая комбинация	1	16.12	
44.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, удар по летящему мячу	1	18.12	
45.	Ведение мяча из-за боковой линии	1	21.12	
46.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника	1	23.12	
47.	Обманные движения (финты), остановка опускающегося мяча	1	08.01	
48.	Комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом	1	11.01	
49.	Двухсторонняя игра по правилам	1	13.01	
50.	Попеременный двухшажный ход Инструктаж по ТБ.	1	15.01	
51.	Одновременный двухшажный ход.	1	18.01	
52.	Безшажный ход	1	20.01	
53.	Переход с одного хода на другой	1	22.01	
54.	Прохождение дистанции 2 км	1	25.01	
55.	Одновременный одношажный ход	1	27.01	
56.	Спуск с поворотом	1	29.01	
57.	Одновременный безшажный ход	1	01.02	
58.	Преодоление контруклонов	1	03.02	
59.	Коньковый ход	1	05.02	
60.	Попеременный четырехшажный ход	1	08.02	
61.	Прохождение дистанции 2-3 км	1	10.02	
62.	Попеременный четырехшажный ход	1	12.02	
63.	Преодоление контруклонов	1	15.02	
64.	Коньковый ход	1	17.02	
65.	Подъемы и спуски	1	19.02	
66.	Прохождение дистанции 2-3 км	1	22.02	
67.	Коньковый ход.	1	24.02	
68.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, приемы страховки и само страховки. Строевые упражнения.	1	26.02	
69.	Акробатические упражнения и комбинации.	1	01.03	
70.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: висы и упоры.	1	03.03	
71.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: махи, перемахи.	1	05.03	
72.	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: повороты, стойки и соскоки.	1	10.03	
73.	Опорные прыжки.	1	12.03	
74.	Гимнастическая полоса препятствий.	1	15.03	
75.	Элементы техники национальных видов спорта.	1	17.03	
76.	Элементы техники национальных видов спорта.	1	19.03	
77.	Инструктаж по охране труда на уроках ФК, стойки и передвижения игрока.	1	24.03	
78.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках.	1	05.04	
79.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом к цели.	1	07.04	
80.	Нападающий удар при встречных передачах, прием мяча, отраженного сеткой.	1	09.04	

81.	Нижняя прямая подача.	1	12.04	
82.	Игра в нападение через 3-ю зону.	1	14.04	
83.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.	1	16.04	
84.	Передача мяча сверху двумя руками, стоя лицом к цели.	1	19.04	
85.	Нижняя прямая подача.	1	21.04	
86.	Прием мяча снизу в группе.	1	23.04	
87.	Игра в нападение через 4-ю зону.	1	26.04	
88.	Учебная игра с заданием.	1	28.04	
89.	Инструктаж по охране труда на уроке, низкий старт.	1	03.05	
90.	Бег 30 метров.	1	05.05	
91.	Эстафетный бег.	1	07.05	
92.	Бег 60 метров.	1	10.05	
93.	Бег на средние дистанции.	1	12.05	
94.	Бег 1000 метров.	1	14.05	
95.	Бег по пересеченной местности.	1	17.05	
96.	Кроссовая подготовка.	1	19.05	
97.	Челночный бег 3*10м, бег на 30 м	1	21.05	
98.	Метание малого мяча с 3-5 шагов разбега на дальность	1	24.05	
99.	Метание малого мяча на дальность			
100.	Прыжок в длину с места	1	26.05	
101.	Преодоление полосы препятствий	1	28.05	
102.	Прыжок в длину с разбега	1	30.05	

