

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания

Зам. директора по УВР

Приказ МБОУ СОШ № 11

школьного методического объединения

Святковская Л.Г.

№ 02-01-373 от 30.08.2024г

учителей

«30» августа 2024 г.

№ 79 от 29.08.2024 г.

Ягофарова Е.А.

Рабочая программа по физической культуре

9 класс

Чайковский, 2024-2025 г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта, ориентирована на требования к результатам образования, содержащимся в основной образовательной программе основного общего образования. Учебный предмет «Физическая культура» входит в перечень учебных предметов, обязательных для изучения в средней общеобразовательной школе. Согласно учебному плану МБОУ СОШ № 11 на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год в 9 классе.

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 9 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Задачи:

- обучить построению в одну шеренгу и строевым упражнениям;
- обучить правильной технике акробатических упражнений;
- обучить двигательным действиям в акробатических упражнениях, висах, равновесии;
- закрепить умения и навыки в двигательном действии;
- ознакомить с упражнениями для развития ловкости и координации;
- обучить ходьбе на лыжах;
- укрепить здоровье.

Планируемые результаты обучения физической культуры

Учащийся научится:

- 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 физкультурминуток, 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, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Содержание учебного материала

Знания о физической культуре. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности. Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня; определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения, проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий; закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов; развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений. Спортивно-оздоровительная деятельность. Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Гимнастика». Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь (мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки). Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки). Упражнения на гимнастической

лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх. Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».

Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом; повороты на лыжах переступанием на месте и в движении по учебной дистанции; подъём по пологому склону способом «лесенка» и спуск в основной стойке; преодоление небольших бугров и впадин при спуске с пологого склона.

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом. Волейбол. Прямая нижняя подача мяча; приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении; ранее разученные технические действия с мячом.

Модуль «Футбол». Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега; остановка катящегося мяча способом «наступания»; обводка мячом ориентиров (конусов). Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» в 9 классе

Номер урока	Тема урока	Электронное обучение. ДОТ	Номер урока в теме
Знание о физической культуре (3 часа).			
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. ТБ на занятиях физической культурой.	http://sh11-chaik.myl.ru/index/obshhie_svedenija1/0-106 , инструктаж по ТБ.	1
2.	Знакомство с понятием «здоровый образ жизни» и значением здорового образа жизни в жизнедеятельности современного человека	https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie	2
3.	Знакомство с историей древних Олимпийских игр	https://www.sports.ru/tribuna/blogs/olympicsnews/2943278.html	3
Способы самостоятельной деятельности (4 часа).			
4	Режим дня и его значение для современного школьника	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	1
5	Самостоятельное составление индивидуального режима дня	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura	2

6	Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели	http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura	3
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/11/16/kompleks-uprazhneniy-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki	4
Модуль «Легкая атлетика» (13 часов)			
8	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции	Знакомство с легкой атлетикой http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	1
9	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции 60 м.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	2
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	3
11	Бег с равномерной скоростью на средние дистанции.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	4
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	5
13	Знакомство с рекомендациями по технике безопасности при выполнении упражнений в метании малого мяча и со способами их использования для развития точности движения	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	6
14	Метание малого мяча на дальность	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	7
15	Бег с равномерной скоростью на 1000 метров	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	8
16	Метание малого мяча в неподвижную мишень	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/conspect/	9
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	10
18	Прыжки со скакалкой за 1 минуту	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	11
19	Бег на выносливость	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/legkaya-atletika/	12
20	Челночный бег 4*9	https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy/tehnika/ выполнение челночного бега	13
Модуль «Спортивные игры. Баскетбол» (7 часов)			
21	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura/sport/library/2018/12/25/znakomstvo-s-igroy-basketbol	1
22	Ведение баскетбольного мяча	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha	2
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/	3
24	Передача баскетбольного мяча двумя руками от	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/	4

	груди		
25	Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/	5
26	Оценка техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha	6
27	Передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/04/09/vedenie-basketbolnogo-myacha	7
Модуль «Гимнастика» (6 часов)			
28	Знакомство с понятием «спортивно-оздоровительная деятельность»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/main/	1
29	Кувырок вперёд в группировке	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3989/conspect/	2
30	Кувырок назад в группировке	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html	3
31	Кувырок вперед ноги "скрестно"	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html	4
32	Кувырок назад в стойку на лопатках	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html	5
33	Гимнастическая комбинация	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-kuvyrok-nazad-v-gruppirovke-5311060.html	6
Модуль «Зимние виды спорта» (17 часов)			
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	1
35	Знакомство с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой; способами использования упражнений в передвижении на лыжах для развития выносливости	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	2
36	Повороты на лыжах способом переступания	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	3
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	4
38	Спуск на лыжах с пологого склона	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	5
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	6
40	Оценка выполнения техники одновременных ходов на учебном кругу	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	7

41	Спуски и подъемы на склонах. Подъем «елочкой»	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	8
42	Совершенствовать технику спусков и подъемов на склонах	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	9
43	Прохождение дистанции 2 км на результат.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	10
44	Развитие скоростной выносливости: повторные отрезки 2-3 раза х 300 м.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	11
45	Лыжная эстафета. Развитие скоростной выносливости	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	12
46	Обучение технике конькового хода (свободный стиль.)	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	13
47	Самоконтроль. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий физическими упражнениями.	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	14
48	Попеременный двушажный классический ход. Повороты в движении	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	15
49	Одновременный бесшажный классический лыжный ход	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	16
50	Дистанция 1 км на результат. Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lyzhnye-gonki/	17
Модуль «Спортивные игры. «Волейбол» (7 часов)			
51	Прямая нижняя подача мяча в волейболе	https://www.sports.ru/volleyball/blogs/2847799.html	1
52	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры волейбол	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/06/08/podvodyashchie-igry-dlya-obucheniya-tehniki-igry-v	2
53	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу	http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php	3
54	Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху	https://infourok.ru/voleybol-obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverhu-736457.html	4
55	Прием мяча снизу двумя руками в парах через зону. Нижняя прямая подача мяча.	http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php	5
56	Оценка техники приема мяча снизу двумя руками в парах. Позиционное нападение (6-0).	http://www.school61.ru/teachers/docs/fizkultura/voleibol.php	6
57	Игра в пионербол с элементами волейбола.	https://multiurok.ru/files/pionerbol-s-elementami-voleibola.html	7
Модуль «Спортивные игры. «Футбол» (5 часов)			

58	Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры футбол	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html	1
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/	2
60	Удар по неподвижному мячу	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html	3
61	Обводка мячом ориентиров	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html	4
62	Ведение футбольного мяча	https://multiurok.ru/files/kompleks-urokov-dlia-5-klassa-po-futbolu.html	5
«СПОРТ» (6 часов)			
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	Знакомство с нормативами ГТО. https://www.gto.ru/norms	1
64	ГТО тестирование "Наклон вперед из положения стоя"	https://www.gto.ru/norms	2
65	ГТО тестирование "Бег 60 метров"	https://www.gto.ru/norms	3
66	ГТО тестирование "Прыжок в длину с места"	https://www.gto.ru/norms	4
67	ГТО тестирование "Отжимания на низкой перекладине", подтягивание	https://www.gto.ru/norms	5
68	ГТО тестирование "Бег 1000 метров"	https://www.gto.ru/norms	6

Организация и оснащение образовательного процесса

Перечень спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивные игры:

- Щит баскетбольный игровой (комплект)
- Ворота для мини-футбола (комплект)
- Мяч баскетбольный №7
- Мяч баскетбольный №5
- Насос для накачивания мячей с иглой
- Жилетки игровые
- Сетка для хранения мячей

— Конус игровой

Гимнастика:

- Стенка гимнастическая
- Скамейка гимнастическая
- Комплект матов гимнастических
- Мостик гимнастический подкидной
- Коврик гимнастический
- Палка гимнастическая
- Обруч гимнастический

— Скакалка гимнастическая

Легкая атлетика

— Мяч для метания

— Барьеры для прыжков (комплект)

Общефизическая подготовка:

— Перекладина навесная универсальная

— Лестница координационная (12 ступеней)

Оборудование для кабинета по физической культуре и проведения соревнований:

— Весы напольные

— Сантиметр мерный

— Комплект для соревнований №1

— Аппаратура для музыкального сопровождения

— Персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

Литература для учителя:

— Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011

— Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год

— «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Электронные ресурсы:

— История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement> / свободный.

— Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.

— Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf

— Программно -методический комплекс по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов на основе самбо [Электронный ресурс] / С.Е.

— Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>

— «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201291

Владелец Зинатова Ольга Ревриковна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024