

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Красноярского края**

**Администрация Абанского района**

**МКОУ Вознесенская ООШ**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

Протокол №1 от «30» 08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор Майдукова О.Н.  
Приказ № 80 от «30» 08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1394218)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

**Вознесенка 2024**

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### 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 и организации бивуака;

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 учебные регулятивные 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**

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, маятником;

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.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	14 ч
3	Спортивные игры	28 ч
4	Гимнастика с элементами акробатики	14 ч
5	Лыжная подготовка	12 ч
Итого:		68 ч

В связи с изменяющимися погодными условиями лыжная подготовка может быть заменена спортивными играми

## Содержание.

### Лёгкая атлетика (6 часов)

Техника безопасности на легкой атлетике. Техника выполнения высокого старта: стартовый разгон. Терминология спринтерского бега. Спринтерский бег, эстафетный бег. Правила соревнования в беге на короткие дистанции. Метание мяча на дальность. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Бег на результат 30,60 метров. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Чередование бега Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов. Развитие выносливости. Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м.(дев.), 2000 м. (мал.) на результат Развитие выносливости. Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.. Бег на результат (100 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Прыжок в длину способом«согнув ноги»с 11–13 беговых шагов. Отталкивание. Метание мяча на результат. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов способом «перешагивание» на результат. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости. Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости. Летние Олимпийские игры современности. Бег 1000 м.

### Баскетбол (12 часов)

Инструктаж по ТБ Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок.. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Правила баскетбола. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра. Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». Учебная игра.

### Гимнастика (14 часов)

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Упражнения на гимнастической скамейке. Инструктаж по ТБ. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания из вися лёжа(д). Подъем переворотом силой(м.) Упражнения на гимнастической скамейке. Изложение взглядов и

отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивания в висе.

Подъем переворотом силой (м.)

Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе.

Подъем переворотом силой (м.) Упражнения на гимнастической скамейке.

Развитие силовых способностей. Оценка техники выполнения подъема переворотом.

Подтягивания в висе. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.

Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.) Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении.

Прыжок ноги врозь ,согнув ноги (м.). Прыжок боком (д.).Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.

Прыжок ноги врозь, согнув ноги(м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты.

Оценка техники выполнения опорного прыжка. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении.

Прыжок ноги врозь ,согнув ноги(м.). Прыжок боком (д.). Эстафеты.

Оценка техники выполнения опорного прыжка. Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Кувырок назад в полушпагат (д.). Акробатические комбинации. Развитие координационных способностей. Из упора присев стойка на руках и голове (м.) «Мост» из положения стоя. (д.). Акробатические комбинации.. Развитие координационных способностей. Стойка на голове и руках. « Мост» из положения стоя. Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей.

Оценка техники выполнения акробатических элементов. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие координационных способностей. Упражнения на гимнастическом бревне. Акробатические комбинации. Т.Б.на уроках по лыжной подготовке Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой».

### **Лыжная подготовка (12 часов)**

Игра «Салки давай руку». Т.Б. на уроках по лыжной подготовке Передвижение на лыжах 2000м. одновременным одношажным ходом. Спуск в основной стойке. Подъем наискось «полуелочкой». Игра «Салки давай руку». Передвижение на лыжах 2500 м .ранее разученными способами. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости Передвижение на лыжах 2500 м

.ранее разученными способами. Коньковый ход. Спуск в низкой стойке. Торможение «плугом». Подъем наискось, «полуелочкой». Игра «Гонка с преследованием». Развитие выносливости. Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременный. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Поворот на месте махом. Игра « С горы через ворота». Развитие координации. Прохождение дистанции 3000м.одновременным одношажным ходом. Развитие быстроты. Прохождение дистанции 3000 м. коньковым ходом. Развитие быстроты. Оценка техники одновременного одношажногохода. Прохождение дистанции на скорость(60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке.

Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции на скорость (60-70м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Подъем в гору скользящим шагом.

Игра «Как по часам». Развитие координации движений. Оценка техники конькового хода.

Прохождение дистанции на скорость (100м) ранее разученными способами. Спуск в высокой стойке. Торможение плугом. Подъем «лесенкой» . Игра «Гонка с выбыванием».

Развитие выносливости. Передвижение по среднепересеченной местности 2 км. на результат. Поворот и торможение «плугом». Преодоление уклона. Игра «Гонка с

выбыванием».

### **Гандбол ( 4 часа )**

Спортивная игра «Гандбол» Правила игры. Броски и передачи в гандболе. Учебная игра. Броски мяча по воротам с дальних дистанций. Броски и передачи в гандболе. Броски мяча по воротам с дальних дистанций. Броски и передачи в гандболе.

Броски и передачи в гандболе. Учебная игра.

### **Волейбол (12 часов)**

Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах.

Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра.

Развитие координационных способностей. ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока.

Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Комбинации из передвижений игрока.

Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нападающий удар при встречных передачах.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.

### Тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	14 ч
3	Спортивные игры	28 ч
4	Гимнастика с элементами акробатики	14 ч
5	Лыжная подготовка	12 ч
Итого:		68 ч

В связи с изменяющимися погодными условиями лыжная подготовка может быть заменена спортивными играми

#### Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения

##### УМК:

- программа «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П. Матвеева, М. Просвещение 2011г.....»
- учебник «Физическая культура 9 класс « Матвеев А.П., М: Просвещение
- методическое пособие для учителя