


Муниципальное общеобразовательное учреждение Никулинская основная школа
муниципального образования «Николаевский район» Ульяновской области


Рассмотрено на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от 28 августа 2023г

Согласовано
Заместитель директора по УВР

 /Г.А.Рамазанова /
28 августа 2023г

Утверждаю
Директор МОУ Никулинской ОШ

 /Л.Н.Ершова/
Приказ № 239 от 28.08.2023 г



Рабочая программа
по физической культуре.

Класс:9

Учитель: Бадаев Расим Ибрагимович.

Количество часов за год: 68 часов 2 часа в неделю.

Составитель:Бадаев Расим Ибрагимович.

2023 – 2024 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Министерства образования науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, Фундаментального ядра содержания общего образования, Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Никулинская ОШ, примерных программ по физической культуре, с учетом учебного плана МОУ Никулинская ОШ

Цель школьного образования по физической культуре — 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Воспитание и сохранение народных игр и состязаний.

Место учебного предмета

В учебном плане урок физической культуры проводится 2 часа в неделю, в течение года обучения, всего 68 часов. В начале и в конце учебного года проводятся экспресс-тесты, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебных часов

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 9 классе составлено в соответствии с программой. В школе материально-техническое оснащение учебного процесса в основном отвечает «Требованиям к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования» и позволяет реализовать государственный образовательный стандарт общего образования и учебной программы, кроме раздела: «Лыжная подготовка» (из-за отсутствия снежного покрова).

В связи с этим «Лыжная подготовка» заменена в соответствии с требованиями программы на уроки «Кроссовая подготовка»-12ч. Раздел программы «Элементы единоборств» включены отдельными частями в раздел «Гимнастики», часы этого раздела добавлены на «Волейбол» - 9 часов. Часы вариативной части выделены на изучение «Волейбола»-6 часов, «Народные игры и состязания» – 6 часов.

Сетка часов

№	Вид программного материала	Количество часов
		9 класс
	Базовая часть	56
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Легкая атлетика	14
3.	Баскетбол	9
4.	Волейбол	9
5.	Кроссовая подготовка	12
6.	Гимнастика с элементами акробатики	12
	Вариативная часть	12
1.1	Волейбол	6
1.2	НРК	6

	Итого	68
--	--------------	-----------

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 (14 ч.)	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>ЛР2, МР 2, ПР1, МР3, ПР5</p>
2	Баскетбол (9ч)	<p>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.</p>	<p>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 игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий баскетбола.</p>	<p>ЛР3, МР4, ПР2, ПР3</p>

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)	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.	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 игровой деятельности; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий волейбола	ЛР3,МР2,МР4 ПР3,ПР4,ПР5
5	Кроссовая подготовка (12ч)	Развитие выносливости. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие скоростных и координационных способностей	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой; взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения бега на выносливость по дистанции.	ЛР3,МР2,МР4 ПР3,ПР4,ПР5
6	НРК (6ч)	Элементы техники национальные видов спорта. Народные игры и состязания;	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения состязания	ЛР3,МР2,МР4 ПР3,ПР4,ПР5

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.

Календарно-тематическое планирование

9 класса.

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	План	Факт	Примечание
	Легкая атлетика	5			
1.	Закрепление техники высокого и низкого старта. Правила ТБ.	1	02.09.-07.09		Комплекс 1
2.	Совершенствование техники низкого старта. Бег 30 м. Подтягивание.	1	02.09.-07.09		Комплекс 1
3.	Закрепление скоростного бега Челночный бег 3х10м Прыжки в длину с места.	1	09.09. – 14.09		Комплекс 1
4	Совершенствование скоростного бега. Бег 60 м. Бег 6 мин. Наклон вперед.	1	09.09. – 14.09		Комплекс 1
5	Разучивание бега в равномерном темпе до 15 мин.	1	16.09. – 21.09.		Комплекс 1
	Кроссовая подготовка	6			
6	Закрепление бега с препятствием.	1	16.09. – 21.09.		Комплекс 1
7	Совершенствование бега с препятствием.	1	23.09. – 28.09.		Комплекс 1
8	Совершенствование бега с препятствием.	1	23.09. – 28.09.		Комплекс 1
9	Закрепление бега по пересечённой местности до 1,5 км.	1	30.09. – 05.10.		Комплекс 1
10	Совершенствование бега по пересечённой местности до 2 км.	1	30.09. – 05.10.		Комплекс 1
11	Совершенствование бега по пересечённой местности до 3 км.	1	07.10. – 12.10.		Комплекс 1
	Спортивная игра (баскетбол)	9			
12	Совершенствование техники передвижений, поворотов и стоек. Правила ТБ.	1	07.10. – 12.10.		Комплекс 4
13	Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	14.10. – 19.10		Комплекс 4
14	Закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	14.10. – 19.10		Комплекс 4
15	Совершенствование ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча	1	21.10. – 26.10		Комплекс 4
16	Разучивание ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1	21.10. – 26.10		Комплекс 4
17	Закрепление ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1	04.10. – 09.11		Комплекс 4
18	Совершенствование ведения мяча в низкой, средней, высокой стойке с пассивным сопротивлением защитника	1	04.10. – 09.11		Комплекс 4
19	Разучивание бросков одной, двумя руками с места.	1	18.11. – 23.11		Комплекс 4
20	Учебная игра.	1	18.11. – 23.11		Комплекс 4
	Гимнастика	12			
21	Разучивание строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. Правила ТБ	1	25.11. – 30.11		Комплекс 2
22	Закрепление строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	1	25.11. – 30.11		Комплекс 2
23	Совершенствование строевых упражнений «Прямо!», поворотов направо, налево в движении.	1	02.12. – 07.12		Комплекс 2
24	Разучивание М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д-мост и поворот в упор стоя на одном колене	1	02.12. – 07.12		Комплекс 2
25	Закрепление М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д-мост и поворот в упор стоя на одном колене	1	09.12. – 14.12.		Комплекс 2
26	Совершенствование М-кувырок назад в упор стоя «ноги врозь», Д- мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1	09.12. – 14.12.		Комплекс 2
27	Разучивание Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180°М-махом назад соскок с брусьев.	1	16.12. – 21.12		Комплекс 2
28	Закрепление Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180° М-махом назад соскок с брусьев.	1	16.12. – 21.12		Комплекс 2
29	Совершенствование Д- Ходьба по гимн. бревну с выпадами, поворот на 180° М-махом назад соскок с брусьев.	1	23.12. – 28.12.		Комплекс 2
30	Разучивание Д,- махом одной и толчком другой подъем	1	23.12. – 28.12.		Комплекс 2

	переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.				
31	Закрепление Д.- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.	1	13.01. – 18.01		Комплекс 2
32	Совершенствование Д.- махом одной и толчком другой подъем переворотом в упоре на нижнюю жердь. М- подъем махом назад сед ноги врозь.	1	13.01. – 18.01		Комплекс 2
	Легкая атлетика	3			
33	Разучивание техники прыжка в высоту с 7-9 шагов разбега, «способом перешагивания» Правила ТБ.	1	20.01. – 25.01		Комплекс 1
34	Закрепление техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивания.	1	20.01. – 25.01		Комплекс 1
35	Совершенствование техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега, способом перешагивания.	1	27.01. – 01.02.		Комплекс 1
	Спортивная игра (Волейбол)	15			
36	Закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. Правила ТБ	1	27.01. – 01.02.		Комплекс 4
37	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек.	1	03.02. – 08.02.		Комплекс 4
38	Разучивание передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1	03.02. – 08.02.		Комплекс 4
39	Закрепление передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1	10.02. – 15.02		Комплекс 4
40	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху над собой, во встречных колоннах.	1	10.02. – 15.02		Комплекс 4
41	Закрепление техники передачи двумя руками снизу	1	17.02. – 22.02		Комплекс 4
42	Совершенствование техники передачи двумя руками снизу	1	17.02. – 22.02		Комплекс 4
43	Разучивание верхней передачи в парах через сетку.	1	25.02. – 29.02		Комплекс 4
44	Закрепление верхней передачи в парах через сетку.	1	25.02. – 29.02		Комплекс 4
45	Совершенствование верхней передачи в парах через сетку.	1	02.03. – 07.03.		Комплекс 4
46	Разучивание передачи мяча в тройках после перемещения	1	02.03. – 07.03.		Комплекс 4
47	Закрепление передачи мяча в тройках после перемещения	1	10.03. – 14.03		Комплекс 4
48	Совершенствование передачи мяча в тройках после перемещения	1	10.03. – 14.03		Комплекс 4
49	Разучивание нижней прямой подачи	1	16.03. – 21.03		Комплекс 4
50	Закрепление нижней прямой подачи	1	16.03. – 21.03		Комплекс 4
	НРК	2			
51	Закрепление спортивной игры «Перетягивание палки»,	1	01.04. – 04.04		Комплекс 4
52	Совершенствование спортивной игры «Перетягивание палки»,	1	01.04. – 04.04		Комплекс 4
	Кроссовая подготовка	6			
53	Закрепление бега с препятствием.	1	06.04. – 11.04		Комплекс 1
54	Совершенствование бега с препятствием.	1	06.04. – 11.04		Комплекс 1
55	Совершенствование бега с препятствием.	1	13.04. – 18.04		Комплекс 1
56	Совершенствование бега по пересеченной местности.	1	13.04. – 18.04		Комплекс 1
57	Совершенствование бега по пересеченной местности.	1	20.04. – 25.04.		Комплекс 1
58	Совершенствование бега по пересеченной местности.	1	20.04. – 25.04.		Комплекс 1
	Легкая атлетика	6			
59	Разучивание техники метания мяча с 5-6 шагов. Правила ТБ	1	27.04. – 30.04		Комплекс 1
60	Закрепление техники метания мяча с 5-6 шагов.	1	27.04. – 30.04		Комплекс 1
61	Совершенствование техники метания мяча с 5-6 шагов.	1	04.05. – 08.05.		Комплекс 1
62	Разучивание техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» Бег 30м. Челночный бег 3x10м.	1	04.05. – 08.05.		Комплекс 1
63	Закрепление техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» Прыжки в длину с места, наклон вперед	1	11.05. – 16.05		Комплекс 1
64	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги» Бег 6 мин. Подтягивание	1	11.05. – 16.05		Комплекс 1

	НРК	5			
65	Закрепление подвижной игры «Лапта» «Точно в цель»	1	18.05. – 23.05.		Комплекс 4
66	Совершенствование подвижной игры «Лапта» «Точно в цель»	1	18.05. – 23.05.		Комплекс 4
67	Разучивание настольной игры «Тобит»	1	25.05.- 30.05		Комплекс 4
68	Закрепление настольной игры «Тобит»	1	25.05.- 30.05		Комплекс4

