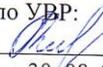


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Сабинская основная общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО  
 /Мещерякова О.А.  
протокол № 1  
от 30.08.2024 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора  
по УВР:  
 /Горева Г.И.  
от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор:  
 /Фролова Л.И.  
приказ №127  
от 30.08.2024 г.



**Рабочая программа  
по учебному предмету «Физическая культура»  
для 9 класса  
на 2024-2025 учебный год**

**Составитель:**  
Ладнюк Ю.В.,  
учитель физической  
культуры, I категории

с.Сабинка, 2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного стандарта основного общего образования и является составной частью Основной образовательной программы ООО МБОУ «Сабинская ООШ». Рабочая программа реализуется по учебнику Физическая культура. 8-9 классы В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2019.

В настоящей программе учтены основные направления Рабочей программы воспитания.

**Цели:** формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **задачи:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

« формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- **Метапредметные:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

« умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Предметные:**

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;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

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 (юноши);

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;

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 ПРОГРАММЫ**

### **9 КЛАСС (102 ч)**

<b>Названия</b>	<b>Колич</b>	<b>Характеристика вида деятельности учащихся</b>
-----------------	--------------	--

дела	ество часов	
<b>Гимнастик а с основами ак робатики</b>	12	<p><u>Прыжки:</u> С гимнастической скамейки , спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок со взмахом рук)</p> <p><u>Упражнения в равновесии:</u> ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях повороты на гимнастической скамейки</p> <p><u>Акробатические упражнения-бч:</u> кувырок назад , кувырок вперед, сочетание двух кувырков вперед, мост с положения стоя с помощью или у стены, наклон из положения стоя.</p> <p><u>Висы:</u> Вис на согнутых руках, подтягивание.</p>
<b>Легкая атлетика</b>	14	<p>Бег 15м. , 30м., 60м., Челночный бег 4\15, Прыжки в высоту с прямого, и бокового разбега, и с места, Метание набивного мяча без отрыва от пола на дальность, Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибания рук в упоре лежа, Поднимание туловища с положения лежа за 30сек., 1 мин., Бег 1000 метров.</p> <p>Длительный бег от 5 до 12 мин, Распределение дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 1500 м. – девочки, 2000 м- мальчики.</p>
<b>Кроссовая подготовка</b>	12	<p>Бег по пересечённой местности чередуя ходьбу и бег. Преодоление кроссовой дистанции.</p>
<b>Спортивные игры</b>	30	<p><b>Баскетбол</b> Стойка баскетболиста. Остановка прыжком. Упражнения для разучивания остановки прыжком. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Бросок в кольцо в движении после ведений. Повороты. Выбивание мяча: у игрока, стоящего с мячом в руках. Передача двумя руками от груди и головы. Бросок одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча. Штрафной бросок. Овладению приёмами игры</p> <p><b>Волейбол)</b> Стойки и перемещения волейболиста на площадке. Приём мяча сверху и снизу. Верхняя передача мяча. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу. Передача мяча назад. Передача мяча в прыжке.</p>

		Приём подачи. Нападающий удар. Овладению приёмами игры
--	--	---

### Календарно-тематическое планирование 9 класс

№ урок а	Дата проведения		Тема урока	Количе ство часов
	план	факт		
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>				
1.	03.09		Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Стартовый разгон. Развитие скоростных качеств	1 час
2.	05.09		Совершенствование техники низкого старта. Бег 3 мин.	1 час
3.	10.09		Оценивание бега на 60 м с низкого старта.	1 час
4.	12.09		Прыжок в длину с места	1 час
5.	17.09		Прыжок в длину с места на оценку	1 час
6.	19.09		Разучивание метания мяча с 4-5 шагов разбега. Бег до 4 мин с ускорениями по 50-60 м.	1 час
7.	24.09		Оценивание метания мяча. Бег до 5 мин с 2-3 ускорениями.	1 час
8.	26.09		Бег на 2000 м. Развитие выносливости	1 час
<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>				
9.	01.10		Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 16 мин. ОРУ. Развитие выносливости	1 час
10.	03.10		Равномерный бег 18 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1 час
11.	08.10		Равномерный бег 18 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1 час
12.	10.10		Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1 час
13.	15.10		Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1 час
14.	17.10		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	1 час
<b>Спортивные игры 30 часов</b> <b>Волейбол 12 часов</b>				
15.	22.10		Вводный инструктаж по технике безопасности. Стойка игрока.	1 час

			Прием мяча двумя руками сверху. Игра в волейбол	
16	24.10		Стойка игрока. Нижняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу.	1 час
17	05.11		Развитие координационных способностей. Игра в волейбол.	1 час
18	07.11		Стойка и передвижения игрока. игрока Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, Ускорения. Игра в Волейбол.	1 час
19	12.11		Стойка и передвижения игрока. игрока Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, Ускорения. Игра в Волейбол.	1 час
20	14.11		Групповое блокирование. Передача мяча снизу двумя руками в прыжке через сетку.	1 час
21	19.11		Техника передачи мяча снизу двумя руками в прыжке. Игра в волейбол	1 час
22.	21.11		Стойка игрока. Подача мяча с верху. Подача мяча с низу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	1 час
23.	26.11		Стойка игрока. Подача мяча с верху. Подача мяча с низу. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	1 час
24	28.11		Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	1 час
25	03.12		Верхняя и нижняя передача мяча в тройках. Прямой нападающий удар Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	1 час
26	05.12		Нападающий удар. Групповое блокирование. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол	1 час
<b>Баскетбол (18 часов)</b>				
27	10.12		Вводный инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте. Игра в баскетбол	1 час

28.	12.12		Стойка игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в баскетбол	1 час
29	17.12		Стойка игрока. Передачи мяча двумя руками от груди в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в баскетбол	1 час
30	19.12		Стойка игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1 час
31	24.12		Стойка игрока. Передача мяча двумя руками от груди в движении в парах. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1 час
32	26.12		Стойка игрока. Сочетание приемов владения, передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра в баскетбол	1 час
33.	09.01		Стойка игрока. Сочетание приемов владения, передачи. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра в баскетбол	1 час
34.	14.01		Стойка игрока. Сочетание приемов владения, передачи, броска. Передача двумя руками от головы в прыжке. Игра в баскетбол	1 час
35.	16.01		Стойка игрока. Сочетание приемов владения, передачи, броска. Передача двумя руками от головы в прыжке. Игра в баскетбол	1 час
36	21.01		Стойка игрока. Передача мяча от головы в движении в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Игра в баскетбол	1 час
37.	23.01		Стойка игрока. Передача мяча от головы в движении в парах. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Игра в баскетбол	1 час
38.	28.01		Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1 час

39.	30.01		Передачи мяча в тройках со сменой мест. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1 час
40.	04.02		Стойка игрока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1 час
41.	06.02		Стойка игрока. Нападение быстрым прорывом. Штрафной бросок. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол	1 час
42.	11.02		Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол	1 час
43.	13.02		Сочетание приёмов передвижений и остановок, ведения мяча с сопротивлением. Техника штрафного броска. Игра в баскетбол	1 час
44.	18.02		Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок. Игра в баскетбол	1 час
<b>Гимнастика (12 часов)</b>				
<b>Строевые упражнения. Висы и упоры (4 часа)</b>				
45.	20.02		Вводный инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Развитие силы	1 час
46.	25.02		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сед углом. Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1 час
47.	27.02		Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Сед углом. Повороты в движении. Подтягивания на перекладине. Развитие силы	1 час
48.	04.03		Перестроение из колонны по одному в колонну по три. Техника подтягивания на перекладине. Развитие силы	1 час
<b>Опорный прыжок (4 часа)</b>				
49.	06.03		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Развитие силы	1 час

50.	11.03		Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Прыжок ноги врозь. Повороты в движении. Развитие силы	1 час
51	13.03		Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Развитие силы	1 час
52	18.03		Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении. Прыжок боком. Повороты в движении. Развитие силы	1 час
<b>Акробатические упражнения (4 часа)</b>				
53	20.03		Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Повороты в движении. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие силы	1 час
54	22.03		Комбинация из разученных элементов. Длинный кувырок вперед. Повороты в движении. Сед углом. Стойка на лопатках. Развитие силы	1 час
55	01.04		Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад в полушпагат. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы	1 час
56	03.04		Комбинация из разученных элементов. Кувырок назад в полушпагат. Повороты в движении. Стоя на коленях, наклон назад. Развитие силы	1 час
<b>Кроссовая подготовка (6 часов)</b>				
<b>Бег по пересеченной местности (6 часов)</b>				
57	08.04		Вводный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 16 мин. ОРУ. Развитие выносливости	1 час
58	10.04		Промежуточная аттестация (ГТО)	1 час
59.	15.04		Равномерный бег 18 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1 час
60.	17.04		Равномерный бег 20 мин. ОРУ. Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	1 час
61.	22.04		Равномерный бег 20 мин. ОРУ.	1 час

			Чередование бега с ходьбой. Развитие выносливости	
62.	24.04		Бег на результат 2000 м. Развитие выносливости	1 час
<b>Лёгкая атлетика (6 часов) Спринтерский бег (4 часа )</b>				
63.	29.04		Вводный инструктаж по технике безопасности. Высокий старт. Бег по дистанции. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1 час
64.	06.05		Низкий старт. ОРУ. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие скоростных качеств	1 час
65	13.05		Низкий старт. ОРУ. Бег по дистанции. Стартовый разгон. Финиширование. Развитие скоростных качеств	1 час
66	15.05		Бег на результат 60 м. Развитие скоростных качеств	1 час
<b>Прыжок в длину (1 час)</b>				
67.	20.05		Прыжок в длину с места. Отталкивание. Приземление. Развитие скоростных способностей	1 час
<b>Метание мяча (1 час)</b>				
68.	22.05		Метание мяча на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1 час

Приложение №1

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 4*9м	секунд	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	мин:сек	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	см	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	кол-во раз	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	кол-во раз	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из	см	13	11	6	20	15	13

положения сидя							
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	кол-во раз	50	45	40	40	35	26

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236610

Владелец Фролова Любовь Ивановна

Действителен с 15.08.2024 по 15.08.2025