

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Гимназия № 13 Тракторозаводского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО  
на заседании кафедры  
гуманитарных наук  
Заведующий кафедрой  
\_\_\_\_\_ Е.Н. Сорокина

*Протокол от 27.08.2021 № \_\_\_\_\_*

СОГЛАСОВАНО:  
методист \_\_\_\_\_ Е.Н. Гречишникова

*«28» августа 2021 г.*

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МОУ Гимназии № 13  
\_\_\_\_\_ О.Н. Бондарева

*Приказ от 31.08.2021 № 750д*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса по физической культуре**  
**для 9 классов .**  
**(2021/2022 учебный год)**

Составитель: Терешкина Екатерина Владимировна ,  
учитель физической культуры .

Волгоград, 2021

## Пояснительная записка к рабочей программе «Физическая культура» для 9 класса

Программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России, в редакции от 31 декабря 2015);

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Учитель, 2016);

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 8-9 классов» (В. И. Ляха, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2019 г.);

- основной образовательной программы основного общего образования, одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию (протокол заседания от 18.04.2015 № 1/15); основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы; требований к уровню подготовки обучающихся для проведения основного государственного экзамена по физической культуре. Положение о рабочей программе принято на педагогическом совете № 1 от 29.08.2020 г.;

- основной образовательной программы основного общего образования МОУ Гимназии № 13;

- учебного плана МОУ Гимназии № 13 на 2020-2021 учебный год ;

- Положения «О рабочих программах по предметам в соответствии ФГОС ООО ( протокол № 1 заседания педагогического совета МОУ Гимназии № 13 от 25.03.2020)

**Цель:** создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

### **Задачи:**

- 1) Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Развивать у учащихся систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; развивать навыки здорового образа жизни;
- 3) Воспитывать стремление к приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных

физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### **Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:**

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Общая характеристика предмета**

Основными формами организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры

#### **Содержание учебного предмета**

**Раздел 1. Легкая атлетика:** низкий старт бег по дистанции, финиширование, бег 30 м на результат, бег 60 м на результат, кроссовая подготовка (12 минут), бег 800 м на результат, бег на средние дистанции (1500 м), бег 1500 м на результат эстафетный, бег 4x60 м эстафеты по кругу, прыжки в длину с разбега, прыжки в длину с места, прыжки в длину с места на результат, разучивание техники тройного прыжка с места, разучивание техники тройного прыжка с разбега, метание малого мяча метание на результат разучивание, техники метания гранаты, разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания.

**Раздел 2. Гимнастика:** висы,подтягивание в висе, подтягивание в висе лежа, прыжки через длинную скакалку, акробатические упражнения и комбинации, акробатические упражнения (кувырки), лазание по гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, упражнения и элементы на гимнастической скамье, упражнения для развития гибкости, круговая тренировка ОФП.

**Раздел 3. Спортивные игры:** ведение мяча с изменением направления, варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением, ловля и передача мяча одной рукой, ловля и передача мяча двумя руками, остановки, повороты, стойка и передвижения игрока, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча различными способами с сопротивлением, ведение мяча с изменением скорости, броски мяча двумя руками, броски мяча одной рукой, ведение 2 шага бросок, штрафной бросок, стойка игрока. передвижения игрока, приём и передача мяча сверху двумя руками, приём и передача мяча снизу двумя руками, разучивание техники нападающего удара, обучение блоку нападающего удара, нижняя прямая подача, верхняя прямая подача, подачи мяча различными способами, учебная игра.

## Место предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту второго поколения основного общего образования и примерному учебному плану образовательного учреждения, на изучение обществознания в 9 классе отводится 2 ч в учебную неделю, то есть 68 часов за учебный год, включая часы на промежуточный и итоговый контроль. Данная программа составлена в соответствии с этим распределением учебного времени.

### УМК

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура.1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся. Рабочие программы.. В.: Учитель, 2016.
2. Учебник. Физическая культура 5-7 класс М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др. - Москва: Просвещение, 2019
3. Учебник. Физическая культура 8-9 класс В.И. Лях,– М.: Изд. –Москва: «[Просвещение](#)» 2019

### Интернет - ресурсы:

1. Электронная версия «Большой Олимпийской энциклопедии» <http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [http://www . infosport .ru](http://www.infosport.ru)
3. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Сайт Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://minzdrav.gov.ru/>
5. Ведущий образовательный портал России Инфоурок .
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту <http://lib.sportedu.ru/>

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре.**

№ п/п	Наименование темы (раздела);	Наименование темы каждого урока	Количество часов	Дата				
				9А		9Б		
				План	Факт	План	Факт	
1	<b>Лёгкая атлетика (22 ч)</b>	Техника безопасности. Разучивание техники низкого старта, стартовый разгон	1					
2		Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование	1					
3		Бег 30 м на результат	1					
4		Бег 60 м на результат	1					
5		Кроссовая подготовка (12 минут)	1					
6		Бег 800 м на результат	1					
7		Бег на средние дистанции (1500 м).	1					
8		Бег 1500 м на результат	1					
9		Эстафетный бег 4х60 м	1					
10		Эстафеты по кругу.	1					
11		Прыжки в длину с разбега	1					
12-13		Прыжки в длину с места.	2					
14		Прыжки в длину с места на результат.	1					
15		Разучивание техники тройного прыжка с места	1					
16		Разучивание техники тройного прыжка с разбега	1					
17		Метание малого мяча	1					
18		Метание на результат.	1					
19-20		Разучивание техники метания гранаты.	2					
21-22		Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания	2					
23-24		<b>Гимнастика (11ч)</b>	Инструктаж по ТБ Строевые упражнения на месте	2				
25			Висы	1				
26			Подтягивание в виси, подтягивание в виси лежа	1				
27	Прыжки через длинную скакалку		1					
28	Акробатические упражнения (кувырки)		1					
29	Акробатические упражнения и комбинации		1					
30	Лазание по гимнастической стенке		1					
31	Сгибание рук в упоре лежа		1					
32	Упражнения и элементы на гимнастической скамье		1					

33		Упражнения для развития гибкости	1				
34		Круговая тренировка ОФП	1				
35	<b>Спортивные игры (22 ч)</b>	Стойка и передвижения игрока.	1				
36	<b>Баскетбол</b>	Остановки. Повороты.	1				
37		Ловля и передача мяча двумя руками.	1				
38		Ловля и передача мяча одной рукой.	1				
39		Ловля и передача мяча в движении.	1				
40		Варианты ловли и передачи мяча с сопротивлением	1				
41		Ведение мяча с изменением направления.	1				
42		Ведение мяча с изменением скорости.	1				
43		Ведение мяча различными способами с сопротивлением	1				
44		Броски мяча двумя руками	1				
45		Броски мяча одной рукой.	1				
46		Ведение 2 шага бросок.	1				
47		Штрафной бросок.	1				
48		Стойка игрока. Передвижения игрока	1				
49		<b>Волейбол</b>	Приём и передача мяча сверху двумя руками.	1			
50	Приём и передача мяча снизу двумя руками.		1				
51	Разучивание техники нападающего удара		1				
52	Обучение блоку нападающего удара		1				
53	Нижняя прямая подача.		1				
54	Верхняя прямая подача.		1				
55	Подачи мяча различными способами.		1				
56	Учебная игра		1				
57	<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>	Прыжки в длину с места.	1				
58		Прыжки в длину с места на результат	1				
59		Разучивание техники тройного прыжка с места	1				
60		Разучивание техники прыжка в высоту способом перешагивания	1				
61		Разучивание техники низкого старта, стартовый разгон	1				
62		Низкий старт, бег по дистанции. Финиширование	1				
63		Бег 30 м на результат	1				
64		Бег 60 м на результат	1				
65		Прыжки в длину с разбега	1				
66		Разучивание техники тройного прыжка с разбега	1				
67		Кроссовая подготовка (12 минут)	1				
68		Бег 800 м на результат	1				