

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 83» г.Перми

ПРИНЯТА  
решением Педагогического совета  
МАОУ "СОШ № 83" г. Перми  
Протокол № 01-07-01 от 30.08.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ "СОШ № 83" г.Перми  
Ю. Н. Степанова  
Приказ № 059-08/88-01-12/4-214 от 06.09.  
2021



**Рабочая программа**  
по предмету "Физическая культура"  
для 9г класса (68 часов)  
на 2021-2022 учебный год

Автор-составитель:  
учитель Бородкина Ольга Петровна

Составлена в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" (п.10 ст.2, ст. 12, ст. 13) от 21.12.2012 г. № 273-ФЗ; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17.12.2010г. № 1897, приказом Минпросвещения России "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования" от 28.08.2020 г. № 442 (вступает в силу с 1 января 2021 года).

Пермь

2021

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка
  - 1.1. Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи
  - 1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета
  - 1.3. Место учебного предмета в учебном плане
  - 1.4. Используемый учебно-методический комплект
  - 1.5. Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
2. Содержание программы (тематическое планирование)
3. Календарно-тематическое планирование (КТП)  
Лист корректировки

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Общая характеристика учебного предмета, цели и задачи

Целью образования в области физической культуры в средней школе является формирование у школьников 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. В рамках реализации этой цели и в соответствии с требованиями Стандарта примерная программа для учащихся средней (полной) школы ориентируется на выработку у них следующих умений:

- 1) умение использовать разнообразные виды физкультурно-оздоровительной деятельности и массового спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и досуга;
- 2) владение основами технологий современных оздоровительных систем физического воспитания, использование их в целях укрепления и длительного сохранения здоровья, предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, и раннего старения;
- 3) владение основными способами самонаблюдения за показателями своего здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности;
- 4) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- 5) владение техническими приёмами и двигательными действиями из школьных базовых видов спорта; активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## 1.2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Изучение физической культуры в 9 классе обеспечивает достижение следующих образовательных результатов:

в личностном направлении:

- 1) владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры, об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составления содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- 2) способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- 3) способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- 4) владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- 5) умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

6) умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

7) владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

8) владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

9) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

10) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

11) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

в метапредметном направлении:

1) умение видеть задание по физической культуре в контексте проблемной ситуации в других дисциплинах, в окружающей жизни;

2) умение находить в различных источниках информацию, необходимую для решения проблем физической культуры, и представлять ее в понятной форме; принимать решение в условиях неполной и избыточной, точной и вероятностной информации;

3) умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера;

4) умение преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

5) умение обнаруживать ошибки в ходе выполнения учебных заданий и осуществлять отбор способов их исправления;

6) умение общаться и взаимодействовать со сверстниками, исходя из принципов взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

7) умение обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

8) понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

9) понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

10) умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организовывать отдых в процессе её выполнения;

11) умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

в предметном направлении:

1) овладение базовыми знаниями по истории и развитию спорта и олимпийского движения, по их положительному влиянию на укрепление мира и дружбы между народами, по основным направлениям развития физической культуры в обществе, по здоровому образу жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактике вредных привычек;

2) способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся,

- независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- 3) освоение умения оказывать помощь занимающимся при выполнении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
  - 4) способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
  - 5) способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
  - 6) способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
  - 7) способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
  - 8) способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.
  - 9) способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

### **1.3. Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета 2 часов в неделю, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МАОУ «СОШ № 83». Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 68 часов.

### **1.4. Используемый учебно-методический комплект**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: Лях В. И., Зданевич А.А. , М.: Просвещение, 2012 г.).

### **1.5. Формы и периодичность текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Виды контроля:

- Предварительный: проводится в начале учебного года.
- Текущий: проводится на каждом занятии самими учащимися(самоконтроль) и учителем.
- Оперативный; проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, самочувствие).
- Этапный: проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.
- Итоговый: проводится в конце учебного года.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классах производится на общих

основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Для определения уровня физической подготовленности используются контрольные упражнения (тесты). Контроль физической подготовленности обучающихся проводится два раза в учебном году.

Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании учебного года, обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ)

№	Название раздела/темы	Количество часов	Количество практических и лабораторных работ	Количество контрольных работ
1.	Легкая атлетика	24	0	11
2.	Спортивные игры	15	0	6
3.	Гимнастика	14	0	6
4.	Лыжная подготовка	15	0	5

### 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (КТП)

№п/п	тема урока	характеристика основных видов деятельности обучающихся	планируемая дата
1.	Легкая атлетика. Инструктаж по тб	Техника безопасности на уроках л/атлетики.	2-Sep
2.	Спринтерский бег	Строчные упражнения. Низкий старт и стартовый разгон.	6-Sep
3.	Спринтерский бег	Низкий старт и стартовый разгон. Тест 60 м	9-Sep
4.	Спринтерский бег	Тест 200 м. Прыжок с места Развитие скоростно-силовых качеств.	13-Sep
5.	Челночный бег	Тест прыжок с места. Челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств.	16-Sep
6.	Прыжки в длину	Прыжки в длину. Эстафетный бег	20-Sep
7.	Прыжки в длину	Зачет прыжки в длину. Эстафетный бег	23-Sep
8.	Метание мяча	Метание мяча. Развитие выносливости.	27-Sep
9.	Метание мяча	Метание мяча. Развитие выносливости.	30-Sep
10.	Бег на длинные дистанции	Зачет метание мяча. Развитие выносливости.	4-Oct
11.	Бег на длинные дистанции	Развитие выносливости. Бег 2000 м.(юноши), 1500 м (девушки)	7-Oct
12.	Бег на длинные дистанции	Тест 2000 м (юноши), 1500 м (девушки)	11-Oct
13.	Развитие физических качеств	Круговая тренировка (развитие физических качеств)	14-Oct
14.	Баскетбол. Инструктаж по тб	ТБ на уроках по баскетболу. Совершенствование ведения мяча. Учебная игра.	18-Oct
15.	Техника элементов баскетбола	Совершенствование ведения мяча, штрафного броска. Учебная игра. Контроль баскетбольных терминов и жестов судьи.	21-Oct
16.	Техника элементов баскетбола	Контроль техники бросков по кольцу со штрафной линии. Совершенствование и контроль техники бросков мяча по кольцу, после двух шагов. Учебная игра.	25-Oct
17.	Техника элементов баскетбола	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	28-Oct
18.	Тактика игры в баскетбол	Совершенствование техники бросков мяча с различной дистанции. Тактические действия в баскетболе. Учебная игра.	8-Nov
19.	Тактика игры в баскетбол	Тактические действия в баскетболе. Упражнения на координацию. Учебная игра.	11-Nov
20.	Гимнастика. Инструктаж по тб	Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений.	15-Oct
21.	Акробатика	Специальные упражнения на гибкость. Элементы акробатики	18-Oct
22.	Акробатика. Висы, упоры	.Элементы акробатики. Висы и упоры	22-Nov
23.	Акробатика. Висы, упоры.	Значение гимнастических упражнений для развития гибкости. Элементы акробатики. Висы и упоры	25-Nov
24.	Акробатика. Висы, упоры, равновесие	Упражнения в виси, равновесии. Развитие силовых способностей.	29-Oct
25.	Составление гимнастических комбинаций	Разучивание гимнастических комбинаций на брусьях, перекладине, акробатике. Тест подтягивание(мальчики)	2-Dec



26	Составление гимнастических комбинаций	Разучивание гимнастических комбинаций на брусках, бревне, перекладине, акробатике. Тест отжимание(девочки)	6-Dec
27	Акробатические упражнения	Совершенствование гимнастических комбинаций на брусках, бревне, перекладине. Зачет по акробатике	9-Dec
28	Упражнения на брусках	Совершенствование гимнастических комбинаций на брусках, бревне, перекладине. Зачет бруска.	13-Dec
29	Упражнения на бревне, перекладине	Зачет бревно, перекладина. Развитие силовых способностей. Прыжки на скакалке	16-Dec
30	Прыжки на скакалке	Круговая тренировка с элементами гимнастики. Тест прыжки на скакалке	20-Dec
31	Опорный прыжок	Опорный прыжок. Упражнение на пресс	23-Dec
32	Опорный прыжок	Тест упражнение на пресс. Опорный прыжок.	27-Dec
33	Гимнастика. Развитие физических качеств	Круговая тренировка (развитие физических качеств)	10-Jan
34	Лыжная подготовка. Инструктаж по тб	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование попеременного двухшажного хода	13-Jan
35	Классические хода	Совершенствование попеременного двухшажного ход, а попеременного 4-х шажного хода.	17-Jan
36	Классические хода	Совершенствование попеременного двухшажного ход, а попеременного 4-х шажного хода.	20-Jan
37	Классические хода	Повороты на месте и в движении. Совершенствование одновременных ходов.	24-Jan
38	Классические хода	Повороты на месте и в движении. Совершенствование одновременных ходов.	27-Jan
39	Развитие выносливости	Стартовый разгон. Тест 1000 м.	31-Jan
40	Эстафетный бег на лыжах	Зачет техники лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	3-Feb
41	Коньковый ход	Коньковый ход. Игры на развитие скоростной выносливости.	7-Feb
42	Коньковый ход. Развитие выносливости	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км	10-Feb
43	Коньковый ход. Развитие выносливости	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км	14-Feb
44	Коньковый ход	Зачет техники конькового хода.	17-Feb
45	Коньковый ход. Развитие выносливости	Тест 3км (девушки), 5 км (юноши)	21-Feb
46	Горнолыжная техника	Совершенствование горнолыжной техники. Игры с элементами горнолыжной техники.	24-Feb
47	Горнолыжная техника	Совершенствование горнолыжной техники. Игры с элементами горнолыжной техники.	28-Feb
48	Горнолыжная техника	Зачет выполнения горнолыжной техники	3-Mar
49	Волейбол. Инструктаж по тб	Инструктаж по ТБ Комбинации из передвижений и остановок игрока. Совершенствование верхней, нижней передачи мяча.. Учебная игра.	7-Mar
50	Техника элементов волейбола	Совершенствование верхней, нижней передачи мяча. Учебная игра.	10-Mar
51	Техника элементов волейбола	Совершенствование нападающего удара. Учебная игра.	14-Mar
52	Техника элементов	Совершенствование нападающего	17-Mar

	волейбола	удара.Учебная игра.	
53	Техника элементов волейбола	Варианты блокировки, нападающих ударов, страховка. Учебная игра.	21-Mar
54	Техника элементов волейбола	Варианты блокировки, нападающих ударов, страховка. Учебная игра.	24-Mar
55	Тактика игры в волейбол	Тактика игры в нападении, защите . Учебная игра.	4-Apr
56	Тактика игры в волейбол	Тактика игры в нападении, защите. Учебная игра.	7-Apr
57	Легкая атлетика. Инструктаж по тб	Инструктаж ТБ на уроках легкой атлетики. Специальные упражнения метателя	11-Apr
58	Низкий старт, челночный бег	Низкий старт. Техника выполнения метания. Тест челночный бег	14-Apr
59	Эстафетный бег	Эстафетный бег Развитие скоростно-силовых качеств..	18-Apr
60	Спринтерский бег	Тест 60 м. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	21-Apr
61	Спринтерский бег	Тест 200 м. Развитие силовых качеств.	25-Apr
62	Прыжки с места	Тест прыжки с места. Развитие выносливости. Развитие силовых качеств.	28-Apr
63	Развитие выносливости	Тест подтягивание (мальчики), отжимание (девочки). Развитие выносливости.	5-May
64	Метание гранаты	Совершенствование техники метания гранаты.	12-May
66	Бег на длинные дистанции	Тест 2000 м (юноши), 1500 м (девушки)	16-May
67	Метание гранаты	Тест метание гранаты.	19-May
68	Спортивные игры	Спортивные игры.	23-May
			27-May

## ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

Предмет: Физическая культура

Класс: 9г

Учитель: Бородкина Ольга Петровна

2021/2022 учебный год

№ урока	Даты проведения	Тема	Часов по плану	Часов дано	Причина корректировки	Способ корректировки
---------	-----------------	------	----------------	------------	-----------------------	----------------------

" \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Учитель \_\_\_\_\_ (Бородкина Ольга Петровна)

"СОГЛАСОВАНО"

Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_ )

" \_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ г