

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»  
- отделение Каргалинская школа-детский сад**

**Рассмотрено  
на заседании ШМО  
учителей физической  
культуры  
/протокол № 1  
от 27.08.2021 года**

**Согласовано  
на заседании  
методического  
совета школы  
/протокол № 1  
от 30.08.2021 года**

**Утверждено  
приказом  
№ 185/1-ОД  
от 31.08.2021 года**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре для 9 класса**

**Малкоедовой Натальи Анатольевны**

**на 2021 – 2022 учебный год**

**с. Каргалы  
2021 год**

# 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

## Личностные результаты:

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.

## Метапредметные результаты:

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;

*Предметные результаты:*

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.

## 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

### 2. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

| Тема, раздел                      | Содержание темы, раздела  |
|-----------------------------------|---|
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика.</b> | Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.<br>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.<br>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.<br>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность. |

|   |  |
|---|--|
|   |  |
| <p><b>Раздел 2. Подвижные и спортивные игры.</b></p>      | <p>На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>На материале спортивных игр:</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>  |
| <p><b>Раздел 3. Гимнастика с основами акробатики.</b></p> | <p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p>Акробатические комбинации. Например:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</li> <li>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</li> </ol> <p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.</p> <p>Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> |

|  |  |
|--|--|
| <p><b>Раздел 4. Спортивные игры</b></p>  | <p>На материале спортивных игр:<br/>         Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.<br/>         Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.<br/>         Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>                                   |
| <p><b>Раздел 5. Лыжные гонки</b></p>     | <p>Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.</p>   |
| <p><b>Раздел 6. Лёгкая атлетика.</b></p> | <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.<br/>         Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.<br/>         Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.<br/>         Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> |
| <p><b>Раздел 7. спортивные игры.</b></p> | <p>На материале спортивных игр:<br/>         Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.<br/>         Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.<br/>         Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.</p>                                   |
| <p><b>Раздел 8. Лёгкая атлетика.</b></p> | <p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.<br/>         Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.<br/>         Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.<br/>         Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> |

### 3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема урока  | Количество уроков |
|-------|---|-------------------|
| 1     | Инструктаж по Т.Б.ИОТ 025 Низкий старт  | 1                 |
| 2     | Спринтерский бег, эстафетный бег  | 1                 |
| 3     | Спринтерский бег, эстафетный бег  | 1                 |
| 4     | Спринтерский бег, эстафетный бег  | 1                 |
| 5     | Прыжок в длину; метание малого мяча. Входной контроль   | 1                 |
| 6     | Прыжок в длину; метание малого мяча.<br><b>Р/К.Малые Олимпийские игры (традиции школы).</b>               | 1                 |
| 7     | Прыжок в длину; метание малого мяча (в рамках ГТО)  | 1                 |
| 8     | Бег на средние дистанции.   | 1                 |
| 9     | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | 1                 |
| 10    | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | 1                 |
| 11    | Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий  | 1                 |
| 12    | Бег на средние дистанции  | 1                 |
| 13    | ИОТ 027 Позиционное нападение со сменой мест  | 1                 |
| 14    | Позиционное нападение со сменой мест  | 1                 |
| 15    | Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5  | 1                 |
| 16    | Личная защита в игровых взаимодействиях   | 1                 |
| 17    | Бросок двумя руками от головы в прыжке.<br><b>Р/К.Личности в современном олимпийском движении.</b>        | 1                 |
| 18    | Бросок двумя руками от головы в прыжке.   | 1                 |
| 19    | Штрафной бросок.  | 1                 |
| 20    | Штрафной бросок.  | 1                 |
| 21    | Позиционное нападение.  | 1                 |
| 22    | Учебная игра 5х5. <b>Р/К. Спортивные традиции Викуловского района.</b>                                    | 1                 |
| 23    | Учебная игра 5х5  | 1                 |
| 24    | Учебная игра 5х5  | 1                 |
| 25    | Учебная игра 5х5  | 1                 |
| 26    | Учебная игра 5х5  | 1                 |
| 27    | Учебная игра 5х5  | 1                 |
| 28    | ИОТ 023 Акробатика Кувырки вперед и назад слитно  | 1                 |
| 29    | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).<br>Равновесие на одной ноге (девочки)                    | 1                 |
| 30    | Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики).<br>Равновесие на одной ноге (девочки)                    | 1                 |
| 31    | Из упора присев силой стойка на руках и голове (мальчики).<br>Равновесие на одной выпад вперед (девочки). | 1                 |
| 32    | Акробатические элементы. <b>Р/К.Развитие различных видов спорта и успехи спортсменов на олимпийских</b>   | 1                 |

|    | <b>играх.</b>  |   |
|----|--|---|
| 33 | Акробатические элементы  | 1 |
| 34 | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).                        | 1 |
| 35 | Подъем переворотом в упор махом и силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).                        | 1 |
| 36 | Подъем переворотом силой (мальчики), подъем переворотом махом (девочки).                                       | 1 |
| 37 | Размахивание и соскок  | 1 |
| 38 | Подъем с переворотом; подтягиваний в висячем положении:(мальчики.) Поднятие ног в висячем положении: (девочки) | 1 |
| 39 | Подъем с переворотом; подтягиваний в висячем положении:(мальчики.) Поднятие ног в висячем положении: (девочки) | 1 |
| 40 | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.   | 1 |
| 41 | Лазание по канату. <b>РК "Спортсмены нашего поселения"</b>   | 1 |
| 42 | Лазание по канату в два приема   | 1 |
| 43 | Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения  | 1 |
| 44 | Опорный прыжок   | 1 |
| 45 | Опорный прыжок   | 1 |
| 46 | Верхняя прямая подача. ИОТ 27  | 1 |
| 47 | Нижняя прямая подача   | 1 |
| 48 | Прием мяча снизу   | 1 |
| 49 | ИОТ 029 Попеременный двушажный ход   | 1 |
| 50 | Попеременный двушажный ход   | 1 |
| 51 | Одновременный двушажный  | 1 |
| 52 | Переход с одного хода на другой  | 1 |
| 53 | Переход с одного хода на другой  | 1 |
| 54 | Одновременный одношажный ход   | 1 |
| 55 | Одновременный безшажный ход  | 1 |
| 56 | Одновременный безшажный ход  | 1 |
| 57 | Преодоление контр уклонов  | 1 |
| 58 | Попеременный четырехшажный ход   | 1 |
| 59 | Попеременный четырехшажный ход   | 1 |
| 60 | Прохождение дистанции 2 -3 км.   | 1 |
| 61 | Прохождение дистанции 2 -3 км. ( в рамках ГТО)   | 1 |
| 62 | Попеременный четырехшажный ход   | 1 |
| 63 | Преодоление контр уклонов  | 1 |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 64 | Преодоление контр уклонов   | 1 |
| 65 | Преодоление контр уклонов   | 1 |
| 66 | Преодоление контр уклонов   | 1 |
| 67 | Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе                            | 1 |
| 68 | Прохождение дистанции 2 -3 км. в среднем темпе                          | 1 |
| 69 | Прохождение дистанции 2 -3 км.  | 1 |
| 70 | Прохождение дистанции 2 -3 км.  | 1 |
| 71 | Оценить технику попеременного четырехшажного хода                       | 1 |
| 72 | Оценить технику попеременного четырехшажного хода                       | 1 |
| 73 | ИОТ 025 Изучение нового материала                                       | 1 |
| 74 | Совершенствование ЗУН   | 1 |
| 75 | Совершенствование ЗУН   | 1 |
| 76 | Совершенствование ЗУН   | 1 |
| 77 | Совершенствование ЗУН   | 1 |
| 78 | Совершенствование ЗУН   | 1 |
| 79 | Прыжки в высоту способом «перешагивания»                                | 1 |
| 80 | Прыжки в высоту способом «перешагивания»                                | 1 |
| 81 | Прыжки в высоту способом «перешагивания»                                | 1 |
| 82 | Прыжки в высоту способом «перешагивания»                                | 1 |
| 83 | ИОТ 027 Нижняя прямая подача  | 1 |
| 84 | Передача мяча сверху. <b>РК "Спортсмены нашего Викуловского района"</b> | 1 |
| 85 | Передача мяча сверху  | 1 |
| 86 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку.                          | 1 |
| 87 | Нижняя прямая подача  | 1 |
| 88 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку.                          | 1 |
| 89 | Передача мяча сверху двумя руками через сетку.                          | 1 |
| 90 | Нижняя прямая подача  | 1 |
| 91 | Нижняя прямая подача  | 1 |
| 92 | Прием мяча снизу  | 1 |
| 93 | Учебная игра  | 1 |
| 94 | Учебная игра. <b>РК «Биатлонисты Тюменской области»</b>                 | 1 |
| 95 | ИОТ 025 Бег 60 метров   | 1 |
| 96 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»                                   | 1 |
| 97 | Прыжок в длину способом «согнув ноги»                                   | 1 |
| 98 | Повторение. Метание малого мяча на дальность                            | 1 |
| 99 | Повторение. Метание малого мяча на дальность                            | 1 |



|     |                                      |   |
|-----|--------------------------------------|---|
| 100 | Повторение. Бег на длинные дистанции | 1 |
| 101 | Повторение. Бег на 1000 м.           | 1 |
| 102 | Повторение. Бег на 1000 м            | 1 |