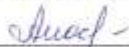


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Бурятия**  
**МКУ Администрация МО "Кяхтинский район" Республики Бурятия**  
**МБОУ "Шарагольская СОШ"**

РАССМОТРЕНО.

Руководитель МО



Аносова А.А.

Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
по УВР



Цыдыпылова Л.А.

Протокол №1 от «30» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Аносова Н.Б.

08



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3892902)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

с.Шарагол 2023г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и авторской программы *Ляха В.И.* «Физическая культура 5-9 классы», а также с учетом рабочей программы воспитания ОУ. Предмет «Физическая культура» в соответствии с ФГОС входит в образовательную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся. Курс «Физическая культура» изучается в 9 классе из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч)

УМК: Физическая культура. Учебник для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. В.И.Лях. Л.Е Любомирский.

### Цель:

- ✓ 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:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ✓ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ✓ дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- ✓ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- ✓ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ✓ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- ✓ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

**Планируемые предметные результаты освоения учебного курса ....**

№ п/п	Тема	Планируемые результаты		
		Предметные	УУД	Личностные
1	Знание о физической культуре, способы физкультурной деятельности	Выполнять действия по образцу, соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс УГ	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Участвовать в диалоге на уроке	<b>Гражданское воспитание:</b> готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, образовательной организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе.
2	Подвижные и спортивные игры, эстафеты	<i>Осваивать</i> универсальные умения самостоятельной организации и проведении подвижных игр. <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Осваивать</i> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, верстниками	<b>Патриотическое воспитание:</b> Готовность проявлять интерес к физической культуре и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
3	Гимнастика с основами акробатики	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы	<b>Духовно-нравственное воспитание:</b> готовность ориентироваться на моральные ценности и

		Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций упражнений. Осмысление правил безопасности	организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
4	Легкая атлетика	<i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений.	Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; <b>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:</b> осознание ценности жизни ; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и
5	Лыжная подготовка	<i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на лыжах. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. <i>Проявлять</i> выносливость при	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и

	<p>прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.  <i>Применять</i> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  <i>Объяснять</i> технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,</p>	<p>психического здоровья, соблюдение правил безопасности;  умение принимать себя и других, не осуждая;  умение осознавать эмоциональное состояние ;  уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;  <b>Трудовое воспитание:</b>  установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края)  технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность ;  готовность адаптироваться в профессиональной среде;  уважение к труду и результатам трудовой деятельности;</p>
--	---	---	---

## II. Содержание тем учебного курса, формы организации учебных занятий и виды деятельности учащихся.

### Введение 6 ч.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Легкая атлетика, 14 ч.**

Спринтерский бег. Высокий старт. Бег по дистанции.

Высокий старт. Бег на 30 м. на результат

Низкий старт. Стартовый разгон

Низкий старт. Финиширование.

Бег на 60 м. на результат

Прыжок в длину способом «согнув ноги». (отталкивание)

Прыжок в длину с 7-9 шагов. (подбор разбега. Приземление)

Прыжок в длину на результат. Оценка техники прыжка.

Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.

Бег на средние дистанции. Бег на 1000 м.

**Формы организации учебных занятий:** Урок как основная форма приобретения знаний и умений и формирование навыков по предмету. Психологические приемы для побуждения к познавательной деятельности. Слово, показ, игра, соревнование как методы обучения физической культуре. Беседа, объяснение, описание, указание, распоряжение и команда.

**Виды деятельности учащихся** Практические и теоретические занятия, соревнование по различным видам спорта, сдача норм ГТО и контрольных тестов.

### **Гимнастика с элементами акробатики. 12ч.**

Висы. Строевые упражнения

Вис лежа, вис присев. Развитие силовых способностей.

Подтягивание на перекладине.

Лазание по канату в 3 приема.

Опорные прыжки через козла.

Прыжок ноги врозь.

Акробатика. Кувырок вперед и назад.

.Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках.

Кувырок вперед в стойку на лопатках.

Полоса препятствий. Кувырки. Проползание через барьеры.

Лазание по канату. Прыжки через барьеры.

**Формы организации учебных занятий:** Урок как основная форма приобретения знаний и умений и формирование навыков по предмету. Психологические приемы для побуждения к познавательной деятельности. Слово, показ, игра, соревнование как методы обучения физической культуре. Беседа, объяснение, описание, указание, распоряжение и команда.

**Виды деятельности учащихся** Практические и теоретические занятия, соревнование по различным видам спорта, сдача норм ГТО и контрольных тестов.

### **Лыжная подготовка, 12 ч.**

Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке

Разучивание техники попеременного двухшажного хода.

Совершенствование техники хода

Совершенствование техники хода

Ознакомление с бесшажным ходом.

Оценка техники попеременного двухшажного хода. Пройти дистанцию в 1 км со средней скоростью.

Подъем «елочкой». Спуски с гор в средней стойке.

Техника поворота «плугом». Пройти дистанцию в 2 км со средней скоростью.

Подъем «елочкой». Спуски с гор. Низкая стойка

Принять на оценку технику подъема

**Формы организации учебных занятий:** Урок как основная форма приобретения знаний и умений и формирование навыков по предмету. . Психологические приемы для побуждения к познавательной деятельности. Слово, показ, игра, соревнование как методы обучения физической культуре. Беседа, объяснение, описание, указание, распоряжение и команда.

**Виды деятельности учащихся** Практические и теоретические занятия, соревнование по различным видам спорта, сдача норм ГТО и контрольных тестов.

### **Спортивные игры: 24 час..Мини-футбол, волейбол, баскетбол**

Стойки. Перемещения футболиста, бегом лицом и спиной вперед

Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.

Удары по катящему мячу, остановка мяча.

Ведение мяча. Отбор мяча

Двусторонняя игра.

Удары по мячу головой. Вбрасывание из-за боковой линии.

Двусторонняя игра.

Изучение и закрепление техники перемещений в волейбольной стойке

Остановки, ускорения, прием мяча снизу двумя руками

Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча над собой .Прямая нижняя подача через сетку.

Ведение мяча правой и левой рукой в движении.

Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.

**Формы организации учебных занятий:** Урок как основная форма приобретения знаний и умений и формирование навыков по предмету. . Психологические приемы для побуждения к познавательной деятельности. Слово, показ, игра, соревнование как методы обучения физической культуре. Беседа, объяснение, описание, указание, распоряжение и команда.

**Виды деятельности учащихся** Практические и теоретические занятия, соревнование по различным видам спорта, сдача норм ГТО и контрольных тестов.

### III. Календарно – тематическое планировании, 9 кл

№ урока	Тема раздела	Тема урока	Колво часов	Дата проведения		
				По плану	Фактич проведено	Причины несовпадения
1	Введение 1ч	Вводный урок. Техника безопасности на уроке	1	05.09		
2	Легкая атлетика 8ч	Равномерный бег до 800м. бег 60м.	1	07.09		
3		Бег на 1500м. бег на 60м	1	08.09		
4		Бег, ору, двусторонняя игра волейбол.	1	12.09		
5		Бег на 1000м. волейбол.	1	14.09		
6		Бег на 1500м. на оценку, бег на 60м	1	15.09		
7		Равномерный бег до 1500м. Игра	1	19.09		
8		Бег на 1000м., бег на 60м. Игра	1	21.09		
9		Бег на 1500м. на результат. Бег 60м.	1	22.09		
10	Волейбол 9ч	Бег ОРУ Двусторонняя игра	1	26.09		
11		Равномерный бег до 1500м. игра	1	28.09		
12		Бег на 1000м. Двусторонняя игра	1	29.09		
13		Бег.ОРУ. Совершенствование игры	1	03.10		
14		Бег.ОРУ. Совершенствование игры	1	06.10		
15		Бег ОРУ Двусторонняя игра	1	10.10		
16		Бег.ОРУ. Совершенствование игры	1	13.10		
17		Бег. ОРУ. Совершенствование игры.	1	19.10		
18		Совершенствование игры, передачи . двусторонняя игра, Волейбол	1	20.10		
19	Волейбол 4ч	Бег.ОРУ. Двусторонняя игра	1	26.10		
20		Двусторонняя игра	1	27.10		
21		Бег на 1000м. Двусторонняя игра	1	10.11		
22		Бег. ОРУ. Совершенствование игры	1	14.11		
23	Баскетбол 13ч	Бег.ОРУ. Передачи мяча, ведение, броски мяча в корзину	1	16.11		
24		Бег.ОРУ. Передачи мяча в	1	17.11		



		движении, ведение, бросок в корзину				
25		Бег. ОРУ. Совершенствование игры	1	21.11		
26		Совершенствование игры	1	23.11		
27		Двусторонняя игра	1	28.11		
28		Бег. ОРУ. Двусторонняя игра	1	01.12		
29		Совершенствование игры	1	05.12		
30		Двусторонняя игра	1	12.12		
31		Совершенствование игры	1	15.12		
32		Двусторонняя игра	1	21.12		
33		Совершенствование игры	1	28.12		
34		Полоса препятствий	1	16.01		
35		Двусторонняя игра	1	18.01		
36	Лыжная подготовка 18ч	Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке	1	19.01		
37		Разучивание техники попеременного двухшажного хода.	1	23.01		
38		Совершенствование техники хода	1	25.01		
39		Спуски с гор в низкой стойке.	1	30.01		
40		Прохождение дистанции до 2км.	1	01.02		
41		Спуски с гор в низкой стойке.	1	02.02		
42		Одновременный безшажный ход	1	06.02		
43		Совершенствование хода	1	08.02		
44		Прохождение дистанции до 2км	1	13.02		
45		Спуски с гор в низкой стойке.	1	15.02		
46		Прохождение дистанции до 2км	1	16.02		
47		Прохождение дистанции до 3 км	1	20.02		
48		Спуски с гор в низкой стойке.	1	22.02		
49		Прохождение дистанции до 3 км	1	01.03		
50		Спуски с гор в низкой стойке.	1	06.03		
51		Прохождение дистанции до 3км	1	09.03		
52		Прохождение дистанции до 2 км	1	13.03		
53		Прохождение дистанции до 3 км	1	16.03		

54	Волейбол 10ч	Бег. ОРУ. Двусторонняя игра	1	22.03		
55		Двусторонняя игра	1	23.03		
56		Совершенствование игры	1	03.04		
57		Равномерный бег до 1500м.	1	05.04		
58		Бег на 1000 м. с фиксированием результата	1	06.04		
59		Олимпийское движение в России. Олимпийские чемпионы России	1	10.04		
60		Нижняя прямая подача. Прием мяча. Учебная игра	1	12.04		
61		Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра.	1	17.04		
62		Нижняя прямая подача. Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1	19.04		
63		Оценка техники нижней прямой подачи. Игра в нападении через третью зону Учебная игра	1	24.04		
64	Баскетбол 5ч	Бросок двумя руками снизу в движении после ловли мяча.	1	27.04		
65		Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок. Игра мини-баскетбол	1	29.04		
66		Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол	1	05.05		
67		Бросок одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол	1	07.05		
68		Игра в мини- баскетбол	1	15.05		