

Частное общеобразовательное учреждение  
«Православная гимназия во имя Преподобного Сергия Радонежского»

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Директор Тальничева Л. П.



УТВЕРЖДЕНА

на заседании методобъединения

(прот. № 1 от 31.08.2021г.)

Руководитель МО Савенкова С.В.

Рабочая программа  
по физической культуре, 9 класс  
2021-2022 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе составлена в соответствии государственным стандартом основного общего образования, и комплексной программой по физическому воспитанию для 1–11 классов В.И.Лях, А.А.Зданевич (*Лях В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл./ В.И.Лях, А.А.Зданевич; под общ. ред. В.И.Ляха.— 7-е изд.— М.: Просвещение, 2015). Предполагает использование учебника: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 8-9 класс – М.: Просвещение, 2013. Рассчитана на 2 часа в неделю - 68 часов в год).

УМК по физической культуре и нормативные документы

МО РФ. Стандарт основного общего образования по физической культуре

<http://window.edu.ru/resource/273/39273/files/23.pdf>

Примерная программа основного общего образования по физической культуре

<http://window.edu.ru/resource/197/37197/files/25-o.pdf>

**Программа авторов:** Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5–9 классы: учебное пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение, 2015. — (ФГОС. Рабочие программы)

<http://catalog.prosv.ru/attachment/0efe3a99-51c1-11df-b021-0019b9f502d2.pdf?download>

Рабочая программа, реализующая ФКГС ОО. 8–9 классы

Физическая культура призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Цель обучения физической культуре** в лицее является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с обще прикладной и спортивно – рекреационной направленностью.

При изучении данного предмета формируются **задачи учебного предмета**:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирование

- основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной обще-прикладной и спортивно – рекреационной подготовки, организация педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и способностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно – рекреационной деятельности;
- создание представлений об индивидуальных психосоматических психосоциальных особенностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- формирование практических умений в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.
- Сформированные цели и задачи базируются на требованиях «Обязательного минимума образования по физической культуре» и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности.

### **Основные задачи физического воспитания учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к СМГ:**

- Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма.
- Повышение физиологической активности органов и систем организмов школьников ослабленных болезнью;
- Повышение физической и умственной работоспособности;
- Освоение основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для основной и средней школы.

### **Содержание рабочей программы**

<b>№п/п</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы знаний о физической культуре	2 часа
2	Техника безопасности	2 час
3	Легкая атлетика	20 часов
4	Лыжная подготовка	20 часов
5	Спортивные игры	22 часа
	<b>Всего</b>	<b>68 часов</b>

### **Основное содержание**

#### **Основы знаний о физической культуре (2 часа)**

Программный материал по основам знаний ФК будет освоен в ходе обучения конкретным физическим навыкам. Ученики овладеют знаниями о здоровье и физическом развитии человека; строение тела человека и его положение в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Приобретут умения и навыки в основных формах движений (вращательные, ациклические и циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Узнают о работе органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях человека. Учащиеся получают знания о влиянии физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья; физических

способностях (силе, быстроте, гибкости, выносливости) и их связи с развитием организма. История Олимпийского движения в дореволюционной России. Цель и задачи общей и специальной физической подготовки, содержание и формы организации. Техника двигательной деятельности.

### **Способы деятельности**

Тестирование физических качеств и измерение параметров физического развития. Составление планов индивидуальных занятий и комплексов упражнений на формирование осанки.

### **Техника безопасности (2 часа)**

Вводный инструктаж по технике безопасности на основе занятий по легкой атлетике, лыжной подготовке. Оказание первой помощи при травмах.

### **Легкоатлетические упражнения. (20 часа)**

Старт с опорой на одну руку. Стартовый разгон. Финиширование. Бег на результат (60м-100м.) Эстафетный бег. Бег в равномерном и переменном темпе. Прыжки в длину. Многоскоки. Метание мяча 150 грамм с 4-5 бросковых шагов на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель 1x1 м расстояние 12-14м. Бег с преодолением препятствий. Кросс. Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

### **Лыжная подготовка. (20 часов)**

Одновременный душажный ход. Попеременный душажный ход. Подъем «Елочкой», спуск в основной и низкой стойке. Торможение «Плугом», переступанием. Повороты в движении. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см.). Совершенствование ранее изученных способов передвижения на лыжах.

**Спортивные игры (волейбол – 12 часов, баскетбол – 10 часов)** Технические действия с мячом и без мяча. Техника передвижения. Комбинации из основных элементов. Техника приема, передачи мяча. Варианты подачи мяча (в волейболе). Ведение, ловля и передача мяча, броски (в баскетболе). Тактические действия в игре по упрощенным правилам (баскетбол, волейбол). Комплексы упражнений специальной физической и технической подготовки.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

**В результате освоения физической культуры учащийся должен:**

### **Знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### **Уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов

спорта;

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**
- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9-й класс

№	Наименование раздела программы	Тема урока	Количество часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание	Дата проведения	
									план	фактически
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
I четверть	<b>Техника безопасности (2 часа)</b>	Техника безопасности на уроках физической культуры.	2	Изучение нового материала	Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры, первичный инструктаж на рабочем месте ( легкая атлетика, спортивные ), оказание первой медицинской помощи	Знать технику безопасности	текущий			
	<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>	Спринтерский бег, эстафетный бег.	6	Изучение нового материала	Специальные беговые упражнения. низкий старт до 30 м, бег с ускорением от 70-80 м; Встречная эстафета. Развитие скоростных качеств.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.	текущий	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 70 , бег с ускорением 70 -80 м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.	текущий	Комплекс 1		
				Совершенствование ЗУН	Специальные беговые упражнения. Высокий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80м; Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 60м. с низкого старта.		Комплекс 1		
				Учетный	Бег на результат 100м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма.	<b>Уметь</b> пробегать с максимальной скоростью 100м из низкого старта.	текущий	Комплекс 1		
	Кроссовая подготовка	Бег на средние дистанции	4	Изучение нового материала	ОРУ. Бег в равномерном темпе. Бег на 2000м. Развитие выносливости.	<b>Уметь</b> бегать в равномерном темпе до 20мин.	(вводный контроль)	Комплекс 1		
				Совершенствование	Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Равномерный бег 20мин. Подвижные игры. Развитие выносливости.					
				Совершенствование	ОРУ. Равномерный бег 20мин. Подвижные игры. Чередование бега с ходьбой. Развитие					

				Учетный	выносливости. ОРУ. Бег по пересеченной местности 2км. Подвижные игры. Развитие выносливости.		Бег 2км			
	Прыжки в длину	Прыжки в длину с места и с разбега	4	Изучение нового материала	Овладение техникой прыжков в длину с 7-9 шагов разбега, прыжки в длину с места.	Уметь после быстрого разбега 7-9 шагов прыгать в длину.	текущий	Ком-плекс 1		
				Комплексный	ОРУ, прыжки в длину с места и с разбега. Спортивные игры					
				Совершенствование	ОРУ, УНР, прыжки в длину. Спортивная игра					
				Учетный	Прыжки в длину на результат					
	<b>Баскетбол (7 часов)</b>	ДУ и навыки, основные ТТД в баскетболе	3	Изучение нового материала	На овладение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Уметь выполнять перемещения без пробежки	текущий			
				3	Совершенствование			Углубленное разучивание: стойки игрока, перемещения различными способами, два шага бросок и остановка прыжком.		
				1	Учетный			Сдача на оценку два шага бросок в кольцо		
<b>2 четверть</b>	<b>Волейбол (12 часов)</b>	ДУ и навыки, основные ТТД в волейболе.	1	Комплексный	Комбинации из элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорение	Уметь перемещаться в волейбольной стойке	текущий			
				Совершенствование	Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, ускорений.					
	Совершенствование техники приема и передачи мяча	2	Углубленный	техника приёма мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения.	Уметь принимать мяч над собой на месте и после перемещения снизу и сверху.	текущий				
				Углубленный			Нижний прием и передача мяча в парах, тройках, четверках.			
				Совершенствование			Закрепление техники приема мяча с низу. Прием мяча над собой. Передача мяча во встречных колоннах, отбивания мяча через сетку.			
				1			Углубленный	Техника верхнего приема и передачи мяча на месте и после перемещения.		
							Углубленный	Закрепление техники верхнего приема мяча, прием мяча через сету в парах, встречных колоннах. Игра в волейбол.		
Совершенствование	Совершенствование техники верхнего									

				приема мяча, прием мяча через сету в парах, встречных колоннах. Игра в волейбол.						
			Углубленный	Сочетание нижнего и верхнего приема мяча в парах, колоннах через сетку. Игра в волейбол.						
Совершенствование техники нижней и верхней прямой подачи.	1	Углубленный	Техника верхней прямой подачи через сетку в заданную зону. Игра в волейбол.	Следить за выполнением техники подачи мяча	текущий					
		Углубленны	Техника нижней прямой подачи через сетку от линии подачи в заданную зону.	Уметь подавать мяч через сетку в заданную зону площадки.						
		Совершенствование	Совершенствование техники нижней прямой подачи через сетку от линии подачи в заданную зону.							
		Учетный	Сдача верхней и нижней прямой подачи в заданную зону на оценку.							
Совершенствование техники нападающего удара	1	Углубленный	Техника выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах и через сетку.	Уметь выполнять нападающий удар через сетку	текущий					
		Совершенствование	Совершенствование техники выполнения нападающего удара. Выполнение нападающего удара в парах и через сетку.							
Совершенствование техники защитных действий	1	Углубленный	Варианты блокирования нападающих ударов ( одиночное и в доем), страховка. Игра в волейбол.	Уметь выполнять блокировку ударов, страховать						
		Совершенствование	Совершенствование блокирования нападающих ударов ( одиночное и в доем), страховка. Игра в волейбол.							
Комбинированный	1	Совершенствование	Сочетание защитных и атакующих действий. Игра в волейбол.	Уметь блокировать и наносить нападающий удар.						
Совершенствование тактики игры	1	Углубленный	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.	Уметь быстро и правильно принимать решения	текущий					
		Совершенствование	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.							
На овладение	2	Совершенствование	Игра по правилам волейбола.	Играть по						

		игрой и комплексное развитие психомоторных способностей				правилам волейбола				
3 четверть	Лыжная подготовка (20 часов)	Попеременный двухшажный ход.	4	Изучение нового материала	Разучивание техники скользящего шага без помощи рук. Прохождение дистанции 3 км отталкиваясь только ногами без помощи рук	Следить за правильностью отталкивания ногой, рукой	текущий			
				Углубленный	Техника попеременно двухшажного хода. Отработать технику движений руками и общую координацию движений. Прохождение дистанции 5-10 км.					
				Совершенствование	На совершенствование полученных двигательных умений и навыков. Прохождение 6-13 км.					
				Совершенствование	Игры и эстафеты с использованием техники попеременно двухшажного хода					
		Техника поворотов переступанием на месте и в движении	2	Изучение нового материала	Переступание на месте вокруг своей оси в правую и левую сторону. Поворот к «склону»- из прямого спуска в спуск наискось; поворот «от склона»- из спуска наискось в прямой спуск; полный поворот	Следить за стойкой во время спуска, выполнением техники переступания.	текущий			
				Совершенствование	Поворот переступанием на внешнюю лыжу					
		Техника подъемов «лесенкой» и «ёлочкой»	1	Совершенствование	Подъёмы на короткие крутые склоны способом «лесенка» 5-6 отрезков по 30 метров. Подъем в пологий склон способом «ёлочка». 4-5 подъемов по 30 метров.	Следить за горизонтальностью постановки лыж, крутизной постановки лыж на ребра, опорой на палки.				
		Техника одновременно одношажного	3	Изучение	Подводящие упражнения к изучению техники одновременно одношажного хода. Прохождение до 3 км	Следить за техникой отталкивания ногой, руками, постановка	текущий			





				Совершенствование	Совершенствование техники метания, спортивные игры					
	Общая физическая подготовка	Развитие силовых способностей	3	Комплексный	Бег в медленном темпе 10-15 минут, ОРУ, ОФП.	Уметь бегать в медленном темпе и следить за своим физическим состоянием	текущий			
				Комплексный	Круговая тренировка ( бег в медленном темпе с выполнением упражнений на руки, ноги, пресс).					
				Совершенствование	Ускорения разными способами ( прыжками на одной ноге, выпрыгивание из глубокого приседа, в полном приседе и т. п.) Игры на воздухе.					
	<b>Теория Физической культуры (2 часа)</b>	Основы знаний о ф.к, умения и навыки	2	Теория	Социокультурные основы, Психолого-педагогические основы. Медико-биологические основы. Методы и средства закаливания . Здоровый образ жизни	Знать медицинские основы, способы закаливания, социально культурные и психолого-педагогические основы.	текущий			