

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации г. Оренбурга

*Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением немецкого языка  
№ 61 имени А.И. Морозова»*

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО  
учителей  
гуманитарного цикла  
Клочкова О.В.

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от 30.08.2022г.

СОГЛАСОВАНО

ЗД по УВР  
Калетина Э.В.

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от 31.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Гарельская Н.А.

\_\_\_\_\_  
Приказ №101  
от 31.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 9 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Алешина Валентина Николаевна

Учитель физической культуры

Оренбург 2022

## **Пояснительная записка**

### **Место учебного предмета в решении общих целей и задач на уровне основного общего образования**

Физическая культура - это обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки зарядки и т. п.), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

### **Цели и задачи обучения учебному предмету**

Освоение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей и задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и способностей, повышение индивидуальной физической подготовленности, расширение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей, специальной и коррегирующей направленностью;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- освоение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;
- приобретение навыков физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, умений самостоятельно организовывать и проводить занятия физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга.

### **Количество часов, на которое рассчитана рабочая программа**

В учебном плане МОАУ «СОШ № 61» на 2022-2023 учебный год на освоение физической культуры в 9 классе отводится 102 часа из расчета три часа в неделю.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

### **Содержание разделов учебного предмета**

#### **Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Основы туристской подготовки. Способы закалывания организма, простейшие приемы самомассажа.

*Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.*

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладине, брусьях, бревне): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки через препятствия (гимнастический козел, конь). Лазание по канату *способом в три приема, способом в два приема*. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

**Легкая атлетика:** *техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег. Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Техника спортивной ходьбы. Техника прыжков (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).* Техника метания малого мяча: *на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Техника метания гранаты.*

**Лыжная подготовка:** основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений: *попеременным двухшажным; одновременным бесшажным; одновременным двухшажным; Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»). Подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось). Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Лыжные прогулки по пересеченной местности.*

**Спортивные игры:** технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

**Баскетбол:** *специальные упражнения и технические действия без мяча; перемещения без мяча и с мячом; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.*

**Волейбол:** *специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.*

**Мини-футбол (футбол):** *специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.*

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО)

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание	Дата по плану	Дата по факту	Примечание
1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	1	Комплекс№1			
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника бега на короткие дистанции.	1	Комплекс№1			
3-6	Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Техника бега на короткие дистанции.	4	Комплекс№1			
7-9	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись».	3	Комплекс№1			
10-11	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Техника длительного бега. Бег кроссовый. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне".	2	Комплекс№1			
12	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Техника длительного бега. Бег кроссовый.	1	Комплекс№1			
13	Техника длительного бега. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	Комплекс№1			
14-15	Техника метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	2	Комплекс№1			

16	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча.	1	Комплекс№2			
17	Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Перемещения без мяча и с мячом.	1	Комплекс№2			
18-19	Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении (по прямой «змейкой»), с обеганием лежащих и стоящих предметов.	2	Комплекс№2			
20-23	Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении;	4	Комплекс№2			
24-26	Правила соревнований по баскетболу, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	3	Комплекс№2			
27-30	Групповые и индивидуальные тактические действия в баскетболе; игра по правилам.	4	Комплекс№2			
31	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультминуток, элементы релаксации и аутотренинга.	1	Комплекс№3			
32-33	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	2	Комплекс№3			
34-35	Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	2	Комплекс№3			
36-38	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина, брусья): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки.	3	Комплекс№3			
39-40	Опорные прыжки через препятствия: гимнастический козел.	2	Комплекс№3			
41-42	Акробатические упражнения и комбинации: кувырки, перекаты, стойки.	2	Комплекс№3			
43	Акробатические упражнения и комбинации: кувырки, прыжки с поворотами, переворотами.	1	Комплекс№3			
44	Акробатические упражнения и комбинации: перекаты, стойки, упоры.	1	Комплекс№3			
45	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (перекладина, брусья, бревно): висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки. Подготовка к	1	Комплекс№3			

	выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне".				
46	Лазание по канату способом в три приёма, способом в два приёма.	1	Комплекс№3		
47	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Комплекс№3		
48	Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1	Комплекс№3		
49	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Основы туристской подготовки.	1	Комплекс№4		
50-51	Лыжная подготовка:техника передвижения попеременным двухшажным ходом.	2	Комплекс№4		
52-53	Лыжная подготовка:техника передвижения одновременным бесшажным ходом.	2	Комплекс№4		
54-55	Лыжная подготовка:техника передвижения одновременным двухшажным ходом.	2	Комплекс№4		
56-58	Лыжная подготовка:подъемы («полуелочкой»; «елочкой») и торможение («плугом»; «упором»), спуски в низкой и основной стойке (по прямой и наискось).	3	Комплекс№4		
59-60	Лыжная подготовка:повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).	2	Комплекс№4		
61-62	Лыжная подготовка:преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	2	Комплекс№4		
63	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Оздоровительная ходьба и бег.	1	Комплекс№4		
64	Лыжные прогулки по пересеченной местности.Оздоровительная ходьба и бег.	1	Комплекс№4		
65	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне".	1	Комплекс№4		
66	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	1	Комплекс№4		
67	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.Перемещения без мяча и с мячом, технические приемы и тактические действия в футболе.	1	Комплекс№5		
68-72	Футбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведения мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием стоящих и	5	Комплекс№5		

	лежащих предметов)					
73	Футбол: удары с места и в движении по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча; остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча;	1	Комплекс№5			
74-75	Правила соревнований по футболу, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Групповые и индивидуальные тактические действия в футболе; игра по правилам.	2	Комплекс№5			
76	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Технические приемы и тактические действия в волейболе. Специальные упражнения и технические действия без мяча.	1	Комплекс № 6			
77-79	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Волейбол: прием и передача мяча стоя на месте и в движении;	3	Комплекс№6			
80-82	Двигательные действия, физические качества, физические нагрузки. Волейбол: подача мяча (нижняя и верхняя).	3	Комплекс№6			
83-84	Волейбол: прямой нападающий удар.	2	Комплекс№6			
85-87	Волейбол: приём и передача мяча стоя на месте и в движении. подача мяча (верхняя и нижняя). Прямой нападающий удар.	3	Комплекс№6			
88-89	Волейбол: групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	2	Комплекс№6			
90	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Легкая атлетика: высокий старт. Техника бега на короткие дистанции.	1	Комплекс № 6			
91	Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.	1	Комплекс № 6			
92	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Броски и ловля мяча в движении и в полёте.	1	Комплекс № 6			
93	Технические приемы и тактические действия в игре «Русская лапта»	1	Комплекс № 6			
94-95	Правила соревнований по одному из национальных видов спорта, нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Групповые индивидуальные тактические действия, игра по правилам.	2	Комплекс № 6			

96	Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.Региональный зачет по физической культуре.	1	Комплекс № 6			
97	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Техника бега на короткие дистанции. Старты с последующим ускорением.	1	Комплекс № 7			
98	Кроссовый бег. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1	Комплекс № 7			
99	Техника прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись».	1	Комплекс № 7			
100	Техника прыжков в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	Комплекс № 7			
101	Техника метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лежа на спине; по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега.	1	Комплекс № 7			
102	Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия),физическим развитием и физической подготовленностью.	1				



## Материально-техническое обеспечение

### Литература

В. И. Лях Физическая культура 8-9 класс. Учебник для обще образовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

Интернет ресурсы: <http://berezovskiyy-sport.ru/> ; <http://sportschool-104.ru/>

Физическая культура. 9-11 классы (юноши и девушки). Рабочие программы по учебникам В.И. Ляха

### Оборудование

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 1.Эстафетные палочки;           | 2.Малые мячи;                                   |
| 3.Свисток;                      | 4.Рулетка;                                      |
| 5.Стойки;                       | 6.Мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные; |
| 7.Лыжные комплекты;             | 8.Маты гимнастические;                          |
| 9.Стенка шведская;              | 10.Скамейка гимнастическая;                     |
| 11.Бревно гимнастическое;       | 12.Козёл гимнастический;                        |
| 13.Мост гимнастический;         | 14.Перекладина;                                 |
| 15.Скакалки;                    | 16.Обручи;                                      |
| 17.Стойки для прыжков в высоту; |   |