



**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА СОЛНЕЧНОГОРСК
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа имени 8 Марта**

141540, Московская обл., Солнечногорский р-н,
п. Поварово, мкр. Поваровка
тел. 8 (4962) 673243
e-mail: school.8mar@yandex.ru



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	9
Уровень образования	общеобразовательный
Учитель (ФИО)	ВАСИЛЬЕВ АЛЕКСЕЙ МИХАЙЛОВИЧ Хорьков Юрий Михайлович

Пояснительная записка

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 9 класса разработана на основе следующих нормативных документов:

№	Нормативные документы
1	Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2	Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 №189
3	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
4	Положение о рабочей программе МБОУ СОШ имени 8 Марта
5	Учебный план МБОУ СОШ имени 8 Марта
6	Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;
7	Приказом Минобрнауки России от 31.12.2015 №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»
8	В.И.Лях, Рабочая программа «Физическая культура» учащихся 5-9 классов, издательство Москва «Просвещение, 2014 г
9	В. И. Лях, А. А. Зданевич, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», издательство Москва «Просвещение, 2014 г

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№	Авторы	Название	Год издания	Издательство
1.	М.Я. Виленский, В.И. Лях.	учебник ФГОС основного общего образования «Физическая культура» 5-9 классы	2016 г..	Москва, «Просвещение»
	В. И. Лях, А. А. Зданевич	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»	2016 г.	Москва, «Просвещение»

На изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе отводится 70 часов в год (2 часа в неделю)

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2012).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

<p>Личностные</p>	<ul style="list-style-type: none"> - активно поддерживать и расширять мотивацию и познавательный интерес к физкультурной деятельности; определять место и значение физической культуры в целостном мировоззрении человека; - осуществлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, вне зависимости от его возможностей и особенностей на основе взаимопонимания и взаимопомощи; - организовать собственную учебную деятельность; - проявлять дисциплинированность, целеустремленность, самостоятельность и ответственность в принятии и реализации лично и социально значимых решений; - сотрудничать со сверстниками, старшими и младшими, проявляя положительные качества личности при решении учебных задач, не создавая конфликтов и находя выходы из спорных ситуаций; - демонстрировать чувства и поступки, характеризующие нравственное поведение, реализовывать компетентные решения моральных проблем; - организовывать свой режим жизни для обеспечения занятий физкультурной и спортивной деятельностью, обеспечить безопасный и здоровый образ жизни.
<p>Метапредметные</p>	<p>Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – владеть способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления; – планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; - корректировать свои действия в соответствии с изменяющимися условиями и обстоятельствами, объективно и спокойно оценивать свои возможности, адекватно реагировать на успех и неудачу; – понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; – конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; <p>личностные:</p> <p><i>смыслообразование</i>- самооценка на основе успешной учебной деятельности (учебно-познавательная), адекватная мотивация учебной деятельности;</p> <p><i>нравственно-этическое ориентация</i> - уважительное отношение к истории и культуре других народов, эмоционально-нравственная отзывчивость, желание познавательной деятельности;</p> <p><i>самоопределение</i> - навыки адаптации в динамично изменяющемся и мире, самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, установка на здоровый образ жизни, устойчивое следование в поведении социальным нормам;</p> <p>регулятивные:</p> <p><i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу,</p>

	<p>преобразовывать практическую задачу в образовательную; <i>планирование</i> – составлять план и последовательность действий; <i>контроль и самоконтроль</i> – сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона, использовать установленные правила в контроле способа решения задачи; <i>коррекция</i> – вносить дополнения и изменения в выполнение упражнений, адекватно воспринимать предложения учителей и товарищей; <i>оценка</i> – устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;</p> <p>коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы, обращаться за помощью, осуществлять самоконтроль, формулировать свои затруднения; <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию, слушать собеседника, вести устный диалог;</p> <p>познавательные: <i>общеучебные</i> – характеризовать физическую культуру как явление культуры, приобретение новых знаний и умений, контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; <i>информационные</i> - искать и выделять информацию из различных источников; <i>логические</i> – устанавливать причинно-следственные связи.</p>
Предметные	<p>Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - раскрывать значение физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; - сообщать исторические факты развития физической культуры, характеризовать ее роль в различные периоды жизнедеятельности человека, её связь с трудовой и военной деятельностью; - определять и применять количественные и качественные критерии оценивания технической, физической и функциональной подготовленности; - характеризовать содержание различных форм занятий физическими упражнениями, проводить утреннюю и вводную гимнастику, игры на прогулках, комплексы упражнений на уроках физической культуры; - определять отличительные и общие признаки средств физической культуры, использовать их для обеспечения разнообразного эффекта воздействия (оздоровительного, коррекционного, образовательного, тренирующего); - организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); - оценивать текущее состояние организма, контролировать и дозировать нагрузку и отдых; - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на качественном уровне, давать характеристику признаков техничного исполнения; - обеспечивать технику безопасности мест занятий физическими упражнениями, применять способы профилактики травматизма и

	<p>оказания первой доврачебной помощи при легких травмах;</p> <ul style="list-style-type: none"> - демонстрировать основные технические приемы из базовых видов спорта и современных систем физических упражнений; - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, управлять их действиями при выполнении физических упражнений; - выбирать экипировку, соответствующую характеру двигательной деятельности, условиям занятий, гигиеническим требованиям и индивидуальным эстетическим представлениям. <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации); • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • вести дневник по физической деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья; • выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»
--	--

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Раздел/тема	Содержание
<p style="text-align: center;">Гимнастика с основами акробатики</p>	<p><i>Организующие команды и приемы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - построение и перестроение на месте; - перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; - перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; <p><i>Акробатические упражнения и комбинации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кувырок вперед и назад;

	<p>- стойка на лопатках. Акробатические комбинации (мальчики и девочки) <i>Ритмическая гимнастика (девочки)</i> - стилизованные общеразвивающие упражнения. <i>Опорные прыжки:</i> Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козел в ширину, высота 80-100 см) <i>Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)</i> - передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация. <i>Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)</i> - висы согнувшись, висы прогнувшись. - подтягивание в висячем положении; поднимание прямых ног в висячем положении. <i>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях:</i> девочки: (упражнения на разновысоких брусьях) Вис на верхней жерди - вис присев на нижней жерди - вис лежа на нижней жерди - вис на верхней жерди - соскок.</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p><i>Беговые упражнения:</i> - бег на короткие дистанции: <i>от 30 до 60 м</i>; - ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м; - высокий старт; - бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут; - кроссовый бег; <i>бег на 1000 м</i>. - варианты челночного бега 3x10 м. <i>Прыжковые упражнения:</i> - прыжок в длину с <i>7-9 шагов</i> разбега способом «согнув ноги»; - прыжок в высоту с <i>3-5 шагов</i> разбега способом «перешагивание». <i>Метание малого мяча:</i> - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность; - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень; - броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.</p>
<p>Спортивные игры Баскетбол</p>	<p>- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - остановка двумя шагами и прыжком; - повороты без мяча и с мячом; - комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) - ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости; - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте; - передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; - передача мяча одной рукой от плеча на месте; - передача мяча двумя руками с отскоком от пола;</p>

	<ul style="list-style-type: none"> - броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. - штрафной бросок; - вырывание и выбивание мяча; - игра по правилам.
Волейбол	<ul style="list-style-type: none"> - стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; - ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.); - прием и передача мяча двумя руками снизу <i>на месте в паре, через сетку</i>; - прием и передача мяча сверху двумя руками; - нижняя прямая подача; - игра по упрощенным правилам мини-волейбола.
Лыжные гонки:	<p>Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъём «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Эстафеты и подвижные игры на лыжах. Упражнения ОФП.</p>
Основы знаний о физической культуре	<p>1. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения.</p> <p>2. Физическое развитие человека, основные показатели. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.</p> <p>3. Физическая культура человека (режим дня, утренняя гимнастика, физкультминутки, закаливание). Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.</p>

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Основы знаний	в процессе уроков
2	Лёгкая атлетика	24
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Спортивные игры	16
5	Лыжная подготовка	15
6	Итого	70

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура - 9 класс

Класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
	Учащиеся		

	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО

« ____ » _____ 20__ г.

Протокол № _____

Руководитель ШМО

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

Федорченко Л.В.

« ____ » _____ 20__ г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575782

Владелец Штыхецкая Ольга Ивановна

Действителен с 09.03.2021 по 09.03.2022