



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Псякская средняя школа» Кукморского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
 /И.Р.Шафигуллина/
Протокол №1
от «26» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
 /Р.С.Минимуллина/
«29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
ВРИО директора
 /Р.С.Минимуллина/
Приказ № 105
от «29» августа 2022 г.



Рабочая программа
по физической культуры в 9 классе
Низамиева Ильдара Саяхиевича,
учителя первой квалификационной категории

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от «29» августа 2022 г.

2022-2023 учебный год

Планируемые результаты освоения учебного материала

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- оценивать правильность выполнения двигательных действий

Познавательные УУД

- осуществлять анализ выполненных действий;
- активно включаться в процесс выполнения заданий;
- выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без

Коммуникативные УУД

- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;
- участвовать в коллективном обсуждении упражнений.

Предметные результаты

Обучающиеся научатся:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Содержание учебного материала

№	Наименование разделов	Краткое содержание раздела
1	Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p> <p>Современное представление о физической культуре (основные понятия) Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</p>
2	Способы физкультурной деятельности	<p>Физическая культура человека. Техника движений и ее основные показатели. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауза, коррекции осанки и телосложения. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений.</p>
3	Физическое совершенствование	<p>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p>

4	Спортивно-оздоровительная деятельность.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.
5	Общеразвивающие упражнения	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата		Примечание
		план	факт	
1	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Высокий старт, стартовый разгон.	03.09		
2	Олимпийское движение в России. Контроль бег на 30 м. с высокого старта.	06.09		
3	Современные Олимпийские игры Совершенствовать технику низкого старта.	10.09		
4	Физическая культура в современном обществе. Бег 60 м на результат.	13.09		
5	Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча по движущейся мишени.	17.09		
6	Физическое развитие человека. Метание мяча на дальность на результат.	20.09		
7	Организация и планирование самостоятельных	24.09		

	занятий по развитию физических качеств. Закрепить технику прыжка в длину с разбега.			
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину способом «согнув ноги» с полного разбега. Бег на средние дистанции.	27.09		
9	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Бег 1500 метров на результат.	01.10		
10	Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	04.10		
11	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойки и передвижения игрока.	08.10		
12	Правила спортивных игр. Ведение мяча в средней стойке на месте. Прыжок в длину с места.	11.10		
13	Игры по правилам. Передача мяча двумя руками от груди в движении.	15.10		
14	Техника движений и ее основные показатели. Остановка двумя шагами. Подтягивание на перекладине.	18.10		
15	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Ведение мяча в высокой стойке.	22.10		
16	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	25.10		
17	Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением.	08.11		
18	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.	12.11		
19	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток. Двусторонняя игра (2х2, 3х3).	15.11		
20	Развитие координации движений. Передача мяча в движении.	19.11		
21	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультпауз. Передача мяча в движении в парах. Челночный бег 3 x 10 м	22.11		
22	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Передача мяча в движении	26.11		

	в парах и тройках.			
23	Организация досуга средствами физической культуры. Ведение, передачи и броски мяча.	29.11		
24	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	03.12		
25	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Прыжок ноги врозь (козел в ширину)	06.12		
26	Самонаблюдение и самоконтроль. Техника опорного прыжка.	10.12		
27	Оценка эффективности занятий. Упражнения на гимнастической скамейке.	13.12		
28	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	17.12		
29	Упражнения на гимнастическом бревне (д), упражнения на перекладине (м).	20.12		
30	Упражнения на параллельных брусьях (м), упражнения на разновысоких брусьях (д).	24.12		
31	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (д). Упражнения на перекладине (м).	27.12		
32	Оценка техники осваиваемых упражнений. Комбинация из разученных приемов.	10.01		
33	Акробатические упражнения и комбинации. Преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	14.01		
34	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Лазание по канату в два приема.	17.01		
35	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Лазание по канату в три приема на расстояние.	21.01		
36	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный безшажный ход.	24.01		
37	Передвижение на лыжах разными способами. Одновременный безшажный ход.	28.01		
38	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	31.01		
39	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции 1.5 км.	04.02		
40	Торможение «плугом». Принять на оценку технику одновременного двухшажного хода.	07.02		
41	Разучивание поворота «плугом» при спуске. Прохождение дистанции 2 км.	11.02		
42	Прохождение дистанции 2 км. Спуски в средней стойке.	14.02		
43	Продолжить обучение технике лыжных ходов. Пройти дистанцию 2 км.	18.02		
44	Совершенствование лыжных ходов. Лыжная	21.02		

	эстафета.			
45	Круговая эстафета .	25.02		
46	Прохождение дистанции 2 км. Спуски в средней стойке.	28.02		
47	Подъема «елочкой». Разучивание поворота «плугом» при спуске.	04.03		
48	Совершенствование лыжных ходов. Лыжная эстафета.	07.03		
49	Развитие выносливости. Лыжные гонки 2 – 3 км.	11.03		
50	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	14.03		
51	Техника передачи мяча двумя руками сверху в парах. Наклон вперед из положения сидя.	18.03		
52	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	21.03		
53	Игра по упрощенным правилам. Развитие гибкости. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	04.04		
54	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Прием мяча снизу двумя руками после подачи.	08.04		
55	Нападающий удар после подбрасывания партнером.	11.04		
56	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств ловкости. Отжимание от пола.	15.04		
57	Общефизическая подготовка. Удары по воротам.	18.04		
58	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, Техника прыжка в высоту ; с 5 - 7 беговых шагов разбега. Прыжки через скакалку за 1 мин.	22.04		
59	Прикладная физическая подготовка: выполняемые разными способами в разных условиях.	25.04		
60	Техника прыжка в высоту на результат. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	29.04		
61	Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	02.05		
62	Совершенствовать технику низкого старта. Финиширование. Бег 30 м на результат.	06.05		
63	Организация и проведение пеших туристических походов.	09.05		
64	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Остановка опускающегося мяча подошвой. Подтягивание на перекладине.	13.05		
65	Специальная физическая подготовка. Техника перемещений и владения мячом.	16.05		

66	Беговые упражнения. Совершенствовать технику низкого старта. Финиширование. Бег 60 м на результат.	20.05		
67	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Развитие быстроты, силы. Бег 1500 м на результат.	23.05		
68	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).	24.05		

Прошнуровано,
пронумеровано и
скреплено печатью 7

(семь) листов

Врио директора школы:
Минимуллина Р.С.

