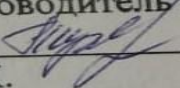
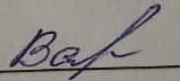
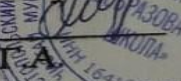



<p>Рассмотрено и обсуждено на заседании ШМО учителей естественных наук Протокол №1 от «26» августа 2022 г. Руководитель ШМО:  Р.Х. Тухфатуллина</p>	<p>Согласовано Заместитель директора школы по УР МБОУ «Татарско – Толкишская СОШ» «26» августа 2022г.  Валиева Ф.М.</p>	<p>Утверждено Директор МБОУ «Татарско – Толкишская СОШ» Приказ № 80 от «26» августа 2022г.  Мирсиапова</p> 
--	--	---

**МБОУ «Татарско-Толкишская средняя общеобразовательная школа» ЧМР РТ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса

Составитель: Хайруллин Марат Фоатович

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры 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;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и 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;
- 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;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### ***Метапредметные результаты:***

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

### ***Предметные результаты:***

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

## **Содержание учебного предмета по физической культуре 9 класс**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.

#### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

#### **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. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; 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).

#### **На материале гимнастики с основами акробатики.** (Национальный вид единоборств «Куреш»)

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Элементы техники национальных видов спорта.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжной подготовки.** (Физический досуг (туризм))

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На уроках физической культуры целесообразно опираться на межпредметные связи. При передаче знаний в подростковом возрасте актуальны методы активной учебно-познавательной деятельности.

Два раза в год во всех классах проводится диагностика физической подготовленности обучающихся для определения текущего (рубежного) уровня физической подготовленности. Итоговый контроль осуществляется в ходе экзаменационной аттестации обучающихся.

По окончании каждой ступени, обучающиеся должны показывать уровень результатов физической подготовленности не ниже, чем средний, соответствующий обязательному минимуму содержания образования.

Азбука туризма, ориентирование, топография.

#### **Место предмета в учебном плане**

Программа рассчитана на 102 часа (34 учебных недели) при 3-х часовой учебной недельной нагрузке.

#### **Учебно – методическая литература:**

1. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2012.
2. Интернет-ресурсы: [referats.allbest.ru/sport/870002874.](http://referats.allbest.ru/sport/870002874.); [sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..](http://sportbox.by/fizicheskie-uprazhneniy..); [nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm](http://nauka.relis.ru/37/9803/37803100.htm)

### **КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 класс**

№	Коли-	Изучаемый раздел, тема урока	Дата
---	-------	------------------------------	------

п/п	чество часов		проведения	
			план	факт
		<b>Легкая атлетика (8ч)</b>		
1	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Инструктаж по ТБ.	1.09	
2	1	Эстафетный бег. Бег по дистанции. Эстафетный бег	6.09	
3	1	Низкий старт. Финиширование Бег на результат (60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	8.09	
4	1	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов.	13.09	
5	1	Метание мяча на дальность с разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Оценка техники метания мяча	15.09	
6	1	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	20.09	
7	1	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.).	22.09	
8	1	Бег (2000 м-М.;1500 м - Д.) на результат.	27.09	
		<b>Баскетбол 15 часов</b>		
9	1	Сочетание приемов передвижений и остановок. Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	29.09	
10	1	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 х2).	4.10	
11	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	6.10	
12	1	Штрафной бросок.	11.10	
13	1	Позиционное нападение со сменой мест	13.10	
14	1	Оценка техники штрафного броска	18.10	
15	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке.	20.10	
16	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях .(2х2).	25.10	
17	1	Оценка техники броска одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	27.10	
18	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	8.11	
19	1	Сочетание приемов передач, ведения и бросков	10.11	
20	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	15.11	

21	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2) Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х3).	17.11	
22	1	Сочетание приемов передвижений и остановок.	22.11	
23	1	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие трех игроков в нападении.	24.11	
		<b>Гимнастика 9 часов</b>		
24	1	Строевые упражнения. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Инструктаж по ТБ. Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.).	29.11	
25	1	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Акробатика .Из упора присев стойка на руках и голове (м.). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	1.12	
26	1	Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат(д.). ОРУ в движении.	6.12	
27	1	Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д.).	8.12	
28	1	Оценка техники выполнения акробатических элементов Подтягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	13.12	
29	1	Упражнения на гимнастической скамейке. Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	15.12	
30	1	Опорный прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). Лазание по канату в два приема. <b>Элементы техники национального вида спорта (единоборств) «Куреш».</b>	20.12	
31	1	Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. <b>Элементы техники национального вида спорта (единоборств) «Куреш».</b>	22.12	
32	1	Лазание по канату в два приема. Оценка техники выполнения опорного прыжка.	27.12	
<b>Лыжная подготовка (12ч)</b>				

33	1	Попеременный душажный ход Одновременный душажный ход. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	12.01	
----	---	---	-------	--



34	1	Переход с одного хода на другой . Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	17.01	
35	1	Одновременный безшажный ход	19.01	
36	1	Преодоление контр уклонов Попеременный четырехшажный ход	24.01	
37	1	Прохождение дистанции 2 -3 км.	26.01	
38	1	Техника торможения «плугом» со склона 45 градусов <b>Азбука туризма, ориентирование, топография.</b>	31.01	
39	1	Попеременный четырехшажный ход	2.02	
40	1	Преодоление контр уклонов <b>Азбука туризма, ориентирование, топография.</b>	7.02	
41	1	Преодоление контр уклонов	9.02	
42	1	Прохождение дистанции 5км. в медленном темпе <b>Азбука туризма, ориентирование, топография.</b>	14.02	
43	1	Прохождение дистанции 2 -3 км.в среднем темпе	16.02	
44	1	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	21.02	
<b>Волейбол (12ч)</b>				
45	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	(23.02) 28.03	
46	1	Нападающий удар при встречных передачах.	28.02	
47	1	Оценка техники передачи мяча сверху двумя руками в прыжке в парах	2.03	
48	1	Нижняя прямая подача. Учебная игра.Нижняя прямая подача, прием Мяча, отраженного сеткой.	7.03	
49	1	Игра в нападение через 3-ю зону.Оценка техники нападающего удара при встречных передачах.	9.03	
50	1	Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	14.03	
51	1	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку.Оценка техники нижней прямой подачи	16.03	
52	1	Прием мяча снизу в группе	21.03	
53	1	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Нижняя прямая подача, прием мяча отраженного сеткой.	23.03	
54	1	Игра в нападение через 3-ю зону. Нападающий удар при встречных передачах.	6.04	
55	1	Комбинации из передвижений игрока.	11.04	

56	1	Прием мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.	13.04	
<b>Плавание 2 часа</b>				
57	1	Освоение техники плавания	18.04	
58	1	Освобождение от захватов тонущего.	<b>20.04</b>	
<b>Футбол 5 часов</b>				
59	1	Вбрасывание из-за боковой. Удары по летящему мячу	25.04	
60	1	Удар внутренней стороной стопы. Ведение мяча	27.04	
61	1	Удары по воротам Остановка внутренней стороной стопы	(2.05.0 4.05	
62	1	Перемещения и владения мячом . Финты.	4.05	
63	1	Комбинации в парах. Игра по основным правилам.	(9.05) 11.05	
		<b>Легкая атлетика (5 часов)</b>		
64	1	Бег на средние дистанции . <i>Бег(2000м-м. и 1500м - д.) на результат.</i>	11.05	
65	1	Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Эстафетный бег ( <i>передача палочки</i> ).	16.05	
66	1	Бег по дистанции ( <i>70-80 м</i> ). Финиширование.Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения Бег на результат ( <i>60 м</i> ). Метание мяча на дальность в коридоре 10м разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	18.05	
67	1	Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов. На технику прыжок в высоту способом «перешагивание» с 11-13 беговых шагов	23.05	
68	1	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Метание мяча на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, ГТО.	25.05	