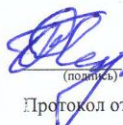



**Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области  
«Донская школа №2»**

Рассмотрена  
Руководитель МО

  
С.П.Селезнев  
(подпись) (ФИО)  
Протокол от 29.08.2022 № 1

Согласована  
Зам. директора по УВР

  
С.Н.Иванов  
(подпись) (ФИО)  
29.08.2022

Утверждаю  
Директор  
ГБОУ ТО «Донская школа № 2»  
  
Е. А. Шалимов  
(подпись) (ФИО)  
Приказ от 29.08.2022 № 01-04/44

**Рабочая программа**

**по предмету: физическая культура**

Класс: 9  
Количество часов на год: 102ч.  
Количество часов в неделю: 3

Рассмотрена на заседании педагогического совета протокол от 29.08.2022 № 1

Рабочая программа по геометрии для класса разработана на основе авторской программы под редакцией А.П. Матвеева. Программа по курсу «Физическая культура» для общеобразовательных учреждений в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования и рассчитана на преподавание по учебнику Физическая культура 9 класса, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией А.П. Матвеева, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2008, который рекомендован Минобрнауки РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2018-2019 учебный год.

Разработал  
Учитель физической культуры  
Можаев А.В.

г. Донской  
2022г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

### **Цель:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

### **Задачи:**

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание программного материала в рабочей программе полностью соответствует авторской. В связи с возможностью проведения уроков плавания в городском бассейне в программу введен раздел «Плавание» в соответствии с рекомендациями авторской программы. Часы из резервного времени (10 часов) выделены на раздел «Плавание» (9 часов) и «Легкая атлетика» (1 час).

В начале и в конце учебного года в рабочую программу добавлены тесты по «Президентским состязаниям» для определения уровня физической подготовленности каждого учащегося и всего класса.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов. *Усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание».

Формы организации образовательного процесса в школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

### **Содержание тем учебного курса «Физическая культура» 9 класс**

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья учащихся. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью», «Упражнения культурно – этнической направленности».

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура и спорт в современном обществе.** Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования

к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Базовые понятия физической культуры.** Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

**Физическая культура человека.** Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение занятий физической культурой.** Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, одежды и обуви, укладка рюкзака). Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т. п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно-ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики (16 ч).** Акробатическая комбинация (*юноши*): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (*девушки*): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.

Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (*юноши*): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности.

Упражнения на брусках: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*юноши*); из вися присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (*девушки*).

Упражнения общей физической подготовки.

*Легкая атлетика* (11 ч). Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000 м — *девушки* и 2000 м — *юноши* (на результат). Кроссовый бег: *юноши* — 3 км, *девушки* — 2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

*Лыжные гонки* (14 ч). Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

Упражнения общей физической подготовки.

*Спортивные игры* (18 ч).

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.***

*Гимнастика с основами акробатики*. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимися исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Легкая атлетика*. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2—3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

*Лыжные гонки*. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника произвольная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км — *девушки* и 5 км — *юноши* (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Спортивные игры*.

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях,

приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Плавание.* Техника способа «дельфин» (согласование движений рук, ног и дыхания). Поворот при плавании способом «дельфин». Совершенствование техники одного из разученных способов плавания (по выбору учащихся). Плавание на одной из соревновательных дистанций (выбор дистанции определяется учащимися) избранным способом плавания в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки.

*Упражнения культурно-этнической направленности.* Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

## Календарно – тематическое планирование 9 класса

№ п.п.	Дата проведения		Наименование разделов и тем	Количество часов	Примечания
	По плану	фактически			
			<b><u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u></b>		
			<b>Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности</b>	<b>14</b>	
1			Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.	1	
2			Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры	1	
3			Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания	1	
4			Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1	
5			Общие представления о работоспособности человека	1	
6			Правила ведение дневника самонаблюдения	1	
7			Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	
8			Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.	1	
9			Совершенствование физических способностей.	1	
10			История возникновения и формирования физической культуры.	1	
11			Физическая культура и олимпийское движение в России.	1	
12			Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек.	1	
13			Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка	1	
14			Самостоятельная работа № 1 «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности»	1	
			<b>Способы физкультурно-оздоровительной деятельности.</b>	<b>4</b>	
15			Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения.	1	
16			Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма.	1	
17			Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями.	1	
18			Самостоятельная работа № 2 «Утренняя	1	

		физическая зарядка».		
		<b>Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.</b>	<b>5</b>	
19		Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания.	1	
20		Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры.	1	
21		Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег.	1	
22		Физические упражнения.	1	
23		Самостоятельная работа № 3 «Упражнения адаптивной физической культуры»	1	
		<b>Знания о спортивно-оздоровительной деятельности</b>	<b>11</b>	
24		Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.	1	
25		Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх	1	
26		Самостоятельная работа № 4 «Олимпийские игры»	1	
27		Понятие общей и специальной физической подготовки.	1	
28		Техника двигательных действий.	1	
29		Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.	1	
30		Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека.	1	
31		Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой.	1	
32		Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	
33		Правила спортивных соревнований и их назначение	1	
34		Самостоятельная работа № 5 «Правила спортивных соревнований»	1	
		<b>Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной.</b>	<b>10</b>	
35		Гимнастическая перекладина (высокая)	1	
36		Гимнастическая перекладина (высокая)	1	
37		Гимнастические брусья (параллельные)	1	
38		Самостоятельная работа № 6 «Гимнастика»	1	
39		Лыжные гонки: общие теоретические сведения	1	
40		Лыжные гонки: общие теоретические сведения	1	
41		Самостоятельная работа № 7 «Лыжные гонки»	1	
42		Плавание: общие теоретические сведения	1	



43		Плавание: общие теоретические сведения	1	
44		Самостоятельная работа № 8 «Плавание»	1	
		<b>Спортивные игры.</b>	<b>23</b>	
45		Общие сведения о баскетболе	1	
46		Общие сведения о баскетболе	1	
47		Общие сведения о баскетболе	1	
48		Общие сведения о баскетболе	1	
49		Самостоятельная работа № 9 «Баскетбол»	1	
50		Общие сведения о волейболе	1	
51		Общие сведения о волейболе	1	
52		Общие сведения о волейболе	1	
53		Общие сведения о волейболе	1	
54		Общие сведения о волейболе	1	
55		Самостоятельная работа № 10 «Волейбол»	1	
56		Общие сведения о мини-футболе	1	
57		Общие сведения о мини-футболе	1	
58		Общие сведения о мини-футболе	1	
59		Общие сведения о мини-футболе	1	
60		Общие сведения о мини-футболе	1	
61		Самостоятельная работа № 11 «Мини-футбол»	1	
62		Общие сведения о настольном теннисе	1	
63		Общие сведения о настольном теннисе	1	
64		Общие сведения о настольном теннисе	1	
65		Общие сведения о настольном теннисе	1	
66		Общие сведения о настольном теннисе	1	
67		Самостоятельная работа № 12 «Настольный теннис»	1	
		<b>Способы спортивно-оздоровительной деятельности</b>	<b>3</b>	
68		Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки	1	
69		Составление и проведение самостоятельных занятий	1	
70		Судейство простейших спортивных соревнований	1	
		<b>Шахматы</b>	<b>31</b>	
71		Шахматная доска. Знакомство с шахматной доской. Белые и черные поля	1	
72		Шахматная доска.	1	
73		Самостоятельная работа № 13 «Шахматная доска»	1	
		<b>Ходы и взятие фигур</b>		
74		Шахматные фигуры. Знакомство с шахматными фигурами: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	1	
75		Шахматные фигуры. Знакомство с шахматными фигурами: ладья, слон, ферзь, конь, пешка, король.	1	
76		Начальное положение.	1	

77			Начальное положение.	1	
78			Ладья.	1	
79			Ладья.	1	
80			Слон.	1	
81			Слон.	1	
82			Ладья против слона. Разбор дидактических заданий, ознакомление с терминами.	1	
83			Ферзь.	1	
84			Ферзь.	1	
85			Ферзь против ладьи и слона.	1	
86			Конь.	1	
87			Конь.	1	
88			Самостоятельная работа № 14 «Конь против ферзя, ладьи, слона»	1	
			<b>Цель и результат шахматных партий. Шах, мат и пат</b>		
89			Пешка.	1	
90			Пешка.	1	
91			Пешка против ферзя, ладьи, коня, слона.	1	
92			Король.	1	
93			Король против других фигур.	1	
94			Шах. Мат.	1	
95			Самостоятельная работа № 15 «Шах и мат»	1	
			<b>Запись шахматных ходов</b>		
96			Условные обозначения перемещения, взятия.	1	
97			Рокировка.	1	
			<b>Ценность шахматных фигур. Нападение и защита, размен</b>		
98			Ценность фигур. Единица Измерения ценности.	1	
99			Размен. Равноценный и неравноценный размен.	1	
			<b>Общие принципы разыгрывания дебюта</b>		
100			Мобилизация фигур, безопасность короля, борьба за центр и расположение пешек в дебюте.	1	
101			Классификация дебютов.	1	
102			Самостоятельная работа № 16 «Анализ учебных партий»	1	