

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя школа №8»**

**«Рассмотрено»**  
на заседании МО учителей  
развивающего блока  
протокол № 1  
от «30» 08 2022 г.  
председатель МО  
\_\_\_\_\_/Н.Х. Халикова/

**«Согласовано»**  
зам. директора по УР  
\_\_\_\_\_Н.И. Ветлугина  
«31» 08 2022 г.

Утверждена педагогическим  
советом школы  
Протокол от «31» 08 2022 г. №1  
Приказ директора школы  
от «31» 08 2022 г. № 368  
\_\_\_\_\_О.С. Серебrenникова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
9 КЛАСС**

**Составители:** учитель  
МБОУ «СШ № 8»  
г. Нижневартовска  
Я.С. Шустерман

2022-2023 учебный год

## Учебный предмет «Физическая культура»

Рабочая программа курса «Физическая культура» в 9 классах (общеобразовательный уровень) рассчитана на 3 часа в неделю, общее число часов в год – 102 часа

Программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В.И. Лях используется в данной рабочей программе без изменений.

**Рабочая программа обеспечена соответствующим программой учебно-методическим комплексом:**

1. Учебник: «Физическая культура.1-11 классы» под общ. редакцией В.И. Ляха. -5-е изд. Москва, Просвещение: 2009г.
2. Государственная программа доктора педагогических наук В.И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012г.

### **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Знать/ понимать**

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

#### **Уметь:**

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
2. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их

- исправления;
3. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  4. Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  5. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  6. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
  7. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  8. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  9. Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  10. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  11. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
2. Излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
3. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
4. Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
5. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
6. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
7. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
8. Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
9. Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
10. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
11. В доступной форме объяснять правила(технику)выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
12. Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
13. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

14. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
15. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
16. Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

1. активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
2. проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
3. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
4. оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Цель:** содействие всестороннему гармоничному развитию личности.

**Задачи:**

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.
2. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Развитие основных физических качеств.
4. Воспитание потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
5. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

**Задача физического воспитания обучающихся 9 классов направлены:**

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья обучающихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углубленное представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных возможностей
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

**Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.) работы на уроке:**

- словесный;
- демонстрации;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности учащихся урок

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программный материал делится на две части: базовую и вариативную. В базовую часть - входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

**Раздел I, IX «Легкая атлетика» -21 часов.** Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Низкий старт 30-40м. Бег по дистанции 70-80м. специальные беговые упражнения.

**Раздел II, IV «Гимнастика» -18 часов.** Подтягивания в висе на перекладине. Упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок.

**Раздел III «Волейбол» -18 часов.** Стойка и передвижение игрока. Комбинация из различных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи.

**Раздел V, VII, VIII «Баскетбол» -26 часов.** Бросок одной рукой от плеча с места. Передача мяча разными способами в парах в движении с сопротивлением. Передача мяча разными способами в тройках в движении с сопротивлением

**Раздел VI «Лыжная подготовка» -17 час.** Подъем «елочкой». Торможение «плугом». Одновременный трехшажный ход. Спуск в основной стойке. Преодоление крутых подъемов, спусков (бегом на лыжах, в низкой стойке). Преодоление трамплина.

**Практическая деятельность** - какие виды деятельности предусмотрены для практической направленности

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовки к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС. России;
- Организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

### **Критерии оценивания различных видов работ**

Важной особенностью образовательного процесса в 5-9 классах является оценивание обучающихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончанию изучения раздела, так и мере текущего освоения умений и навыков. По окончанию раздела учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания раздела.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено неправильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии

оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

### **Итоговые оценки**

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

### **Основные критерии выставления оценок по теории:**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а также знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий недостаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки, и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;
- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

### **Тесты проводятся 2 раза в год: в начале и конце учебного года**

#### **Содержание тестов общефизической подготовленности**

1. Прыжок в длину с места.
2. Подтягивание.
3. Поднимание туловища за 30 секунд.
4. Бег 30м
5. Наклон вперед из положения стоя.
6. Бег 1000м.

#### **Распределение программного материала по физической культуре в 8 классе по четвертям**

**I четверть** – уроки № 1-12 - легкая атлетика, уроки №13-20- баскетбол, №21-знания по физической культуре, уроки № 22-27 – волейбол;

**II четверть** – уроки № 28 - 45 – гимнастика, уроки № 46- 48 – баскетбол;

**III четверть** - уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71 лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол; уроки № 69, 72, 74-77 – баскетбол; уроки №73,78 - знания по физической культуре

**IV- четверть** - уроки № 79 – 84 - волейбол, уроки № 85-93 - баскетбол, уроки № 94 - 102 - легкая атлетика.

**Количество контрольных уроков**

Класс	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	За год
9	2	3	2	1	8

**III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>77</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	3
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>25</b>
2.1	Баскетбол	26
	Итого	<b>102</b>

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, 9 класс.**

№ п/п	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Челночный бег 3х10 м, сек	8.0	8.7	9.0	8.6	9.4	9.9
2	Бег 30 м, сек.	4.5	5.3	5.5	4.9	5.8	6.0
3	Бег 60 м, сек.	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
4	Кросс 2000 м, мин; 3000 м, мин	15.30	16.30	17.30	11.30	12.30	13.30
5	Прыжки в длину с места	220	190	175	205	165	155
6	Прыжок в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
7	Подтягивание на высокой перекладине	10	7	3	16	12	5
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	12+	8	4-	20+	12	7-
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
11	Прыжок на скакалке, 1 мин, раз	125	120	110	130	120	115
12	Метание мяча 150гр. на дальность м. с разбега	45	40	31	30	28	18
13	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	380	330	290

**ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

**Учебники:**

**Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич**

**Физическая культура 8 – 9 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

**Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. –



М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М., 2001.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

Нормативные документы:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

<http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

### **Материально-техническое обеспечение**

#### ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

#### ***Технические средства:***

- аудиоцентр

#### ***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- аптечка медицинская.