

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"ДУС-ДАГСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ОВЮРСКОГО  
КОЖУУНА" РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

"Утверждено"

Директор школы  
М. Шарый-оол С.А.  
Приказ № 036  
от «01» 08 2023 г.



"Согласовано"

Зам. директора по УВР  
Седен-оол С.В.  
Протокол № 1  
от «01» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

Физическая культура

(название предмета)

для 9 класса, на 2023-2024 учебный год

Автор учебника: Алекс В.И., Зданевич А.А.  
Учитель: Седен-оол Вадим Юрьевич  
Категория: первая

Дус-Даг – 2023 г.

## **ЛИЧНОСНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

### **В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

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

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

**Тематический план учебного курса 9 класса**

Разделы программы	Количество часов
<b>Знания о физической культуре</b> (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока
Оценка эффективности занятий физической культурой	
Легкая атлетика	25
Гимнастика с основами акробатики. Тувинские народные игры	25
Лыжная подготовка, Спортивные игры	30
Легка атлетика	22
<b>Всего часов</b>	<b>102</b>

п/№	Вид программного материала	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Знания о физической культуре		В процессе урока			
2	Легкая атлетика	50	25			22
3	Лыжная подготовка, Спортивные игры	30			30	
4	Гимнастика с элементами	22		25		

	акробатики					
	Всего часов:	102	25	25	30	22

### Календарно – тематическое планирование 9 класса

№ урока	Тема урока	Часы	Дата проведения		Примечание
			Планируемая	Фактическая	
<b>Раздел 1 «Легкая атлетика» (25ч.)</b>					
1	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег, эстафетный бег.</b>	1	01.09		
2	Низкий старт, эстафетный бег	1	02.09		
3	Низкий старт. Бег по дистанции (до 30 м).	1	06.09		
4	Финиширование. Развитие скоростных качеств	1	08.09		
5	Бег на результат (60 м) Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	09.09		
6	Прыжок в длину. Метание малого мяча	1	13.09		
7	Прыжок в длину Развитие скоростно-силовых качеств	1	15.09		
8	Прыжок в длину Развитие скоростно-силовых качеств	1	16.09		
9	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	20.09		
10	Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	22.09		
11	Бег на средние дистанции (2000 м – м. и 1500 м – д.).	1	23.09		
12	Бег на средние дистанции (2000 м – м. и 1500 м – д.).	1	27.09		
13	Специальные беговые упражнения	1	29.09		
14	Специальные беговые упражнения	1	30.09		
15	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	1	04.10		
16	Бег в равномерном темпе (12 мин)	1	06.10		
17	Преодоление горизонтальных	1	07.10		

	препятствий				
18	Бег в равномерном темпе (15 мин)	1	11.10		
19	Специальные беговые упражнения	1	13.10		
20	Спортивная игра	1	14.10		
21	Развитие выносливости	1	18.10		
22	Бег в равномерном темпе (15 мин)	1	20.10		
23	Специальные беговые упражнения	1	21.10		
24	Бег на результат	1	25.10 27.10		
25	Контрольный урок итоги 1 четверти.	1	28.10		
<b>Раздел-2 «Гимнастика с элементами акробатики» ( 25 ч)</b>					
26	<b>Техника безопасности на уроках гимнастики. Висы.</b>	1	08.11		
27	Строевые упражнения	1	10.11		
28	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	1	11.11		
29	Строевые упражнения	1	15.11		
30	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне	1	17.11		
31	Подтягивания в висе	1	18.11		
32-33	Подтягивания в висе (юноши), потягивание на низкой перекладине (девушки).	2	22.11 24.11		
34	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	25.11		
35	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге	1	29.11		
36	Строевые упражнения.	1	01.12		
37	Акробатика.	1	02.12		
38	Акробатика	1	06.12		
39	ОРУ с обручами Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	08.12		
40	Акробатика	1	09.12		
41	Развитие скоростно -силовых способностей	1	13.12		
42	Акробатика.	1	15.12		
43-44	Из упора присев стойка на руках и голове	2	16.12 20.12		
45	Равновесие на одной руке	1	22.12		
46	Кувырок назад в полушпагат	1	23.12		
47	ОРУ в движении Акробатика.	1	27.12		

48-49	Развитие координационных способностей	2	29.12		
50	Контрольный урок итоги 2 четверти.	1	30.12		
<b>Раздел 3. «Лыжная подготовка» (12ч) , «Спортивные игры» (18ч)</b>					
51	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыжного спорта..</b>	1	10.01		
52	Техника попеременного двухшажного хода	1	12.01		
53	Техника выполнения одновременных ходов.	1	13.01		
54	Техника одновременного безшажного хода	1	17.01		
55	Техника одновременного одношажного хода	1	19.01		
56	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1	20.01		
57	Техника перехода с попеременного хода на одновременные ходы.	1	24.01		
58	Техника попеременного четырёхшажного хода. Правильность работы рук.	1	26.01		
59	Техника попеременного четырёхшажного хода. Согласованность работы рук и ног.	1	27.01		
60	Техника попеременного четырёхшажного хода.	1	31.01		
61	Техника выполнения конькового хода. Работа рук.	1	02.02		
62	Техника выполнения конькового хода. Работа ног.		03.02		
63	<b>Техника безопасности на уроках волейбола. Стойки и передвижения.</b>	1	07.02		
64	Стойки и передвижения игрока	1	09.02		
65	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах через зону	1	10.02		
66	Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча,	1	14.02		

	отраженного сеткой				
67	Игра в нападение через 3-ю зону.	1	16.02		
68	Нападающий удар при встречных передачах.	1	17.02		
69	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку	1	21.02		
70	Нападающий удар при встречных передачах.	1	24.02		
71	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	28.02		
72	Двухсторонняя игра в волейбол 6х6	1	01.03		
73	Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.	1	02.03		
74	Развитие координационных способностей. Комбинации из передвижений игрока	1	06.03		
75	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели	1	09.03		
76	Нападающий удар при встречных передачах	1	13.03		
77	Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону	1	15.03		
78	Игра в нападение через 3-ю зону	1	16.03		
79	Стойки и передвижения игрока	1	20.03		
80	Контрольный урок, итоги 3 четверти.	1	22.03 23.03		
<b>Раздел 4. «Легкая атлетика» (22 ч.).</b>					
81	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий</b>	1	03.04		
82	Бег в равномерном темпе (16 мин)	1	05.04		
83	Специальные беговые упражнения	1	06.04		
84	Бег (18 мин)	1	10.04		
85	Бег в равномерном темпе (18 мин)	1	12.04		
86	Спринтерский бег.	1	13.04		
87	Преодоление вертикальных препятствий прыжком	1	17.04		
88	Специальные беговые упражнения.	1	19.04		
89	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)	1	20.04		
90	Бег на средние дистанции	1	24.04		

91	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.)	1	26.04		
92-93	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.).	2	27.04 03.05		
94	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	1	04.05		
95	Эстафетный бег	1	10.05		
96	Низкий старт	1	11.05		
97-98	Бег по дистанции	2	15.05 17.05		
99-100	Финиширование	2	18.05 22.05		
101-102	Эстафетный бег с палочкой.	2	24.05 25.05		

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Учебное пособие Лях В. И., Зданевич А. А. / Под.общ.ред. Лях В. И. "Физическая культура. 5-11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений."
2. Матвеев А.П. "Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни."
3. Лях В.И. , Зданевич А.А. "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов."
4. Физическая культура. 1-11 классы: Развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы, издание 8-е, « Просвещение» 2011 год
6. В.И. Лях, Учебник Физическая культура 5-9 класс, М.: Просвещение 2009 г.
7. М.Я. Виленский, «Физическая культура 5 -9 класс» - учебник, М.: Просвещение 2009 г.