

Ростовская область Кашарский район х. Талловеров
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Талловеровская средняя общеобразовательная школа



«Утверждаю»
Директор МБОУ Талловеровской СОШ
Приказ от «28» августа 2024г. №77
Переверзева Н.Н.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

9 класс

2024-2025 учебный год

Уровень общего образования, класс- основное общее образование, 9 класс

Количество часов- 2 часа в неделю, 66 часов в год

Учитель: Брагинец Алла Анатольевна

Категория: первая квалификационная категория

Программа разработана на основе: ФКГОС по физической культуре, Примерной программы и авторской программы для общеобразовательных учреждений к учебникам «Физическая культура 8-9 классы» В. И. Лях (М.: Просвещение, 2021).

Учебник: «Физическая культура» 8-9 кл .В.И.Лях, для общеобразовательных учреждений (.М.Просвещение,2021)

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

9 класс.

В результате изучения физической культуры ученик 9-го класса должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленностью;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью,
- контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м (с)	5,3	5,7
	Бег 60 м с высокого старта (с)	10,0	10,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	---
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (количество раз)	---	10
	Прыжок в длину с места (см)	180	160

	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (количество раз)	15	14
К выносливости	Кроссовый бег на 2000 м (мин, с)	11.00	13.00
К координации	«Челночный» бег 3x10 м (с)	8,6	9,7

II. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класс.

Лёгкая атлетика-30 ч.

1. Бег на короткие дистанции из положения низкий старт
2. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»
3. Метание мяча на дальность
4. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
5. Эстафеты, челночный бег

Кроссовая подготовка-6 ч.

1. Развитие двигательных качеств
2. Развитие выносливости.

Баскетбол-4 ч.

1. Ведение мяча
2. Передача мяча
3. Бросок мяча
4. Штрафной бросок.
5. Тактика игры в защите
6. Тактика игры в нападении
7. Двухсторонние учебные игры

Гимнастика с элементами акробатики -16 ч.

1. Общефизическая подготовка
2. Длинный кувырок с шага(м.) и мост из положения стоя (д..)
3. Стойка на голове и руках прогнувшись(м.) и равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд(д)
4. Акробатическая комбинация-
5. Опорный прыжок
6. Лазание по канату в два приёма (м)

Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (д)

Волейбол-16 ч.

1. Стойка игрока
2. Передача мяча
3. Подача мяча
4. Приём мяча снизу
5. Двухсторонние игры


III. Тематическое планирование по физической культуре 9 класс


№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата проведения урока	
			По плану	факт
1	Т.Б. на уроках л/а. Низкий старт.	1	04.09.	Ич
2	Бег 30м, 60м с низкого старта.	1	05.09.	
3	Низкий старт. Бег 30м, 60м.	1	11.09.	
4	Прыжок в длину. Бег 30м.	1	12.09.	
5	Прыжок в длину. Бег 60м.	1	18.09.	
6	Эстафеты, челночный бег 3 * 10м.	1	19.09.	
7	Прыжок в длину с разбега.	1	25.09.	
8	Прыжок в длину с разбега.	1	26.09.	
9	Прыжок в длину с разбега на результат.	1	02.10.	
10	Метание мяча с разбега.	1	03.10.	
11	Метание мяча с разбега на дальность.	1	09.10.	
12	Метание мяча на результат.	1	10.10.	
13	Бег по пересеченной местности.	1	16.10.	
14	Бег по пересеченной местности.	1	17.10.	
15	Бег по пересеченной местности.	1	23.10.	
16	Преодоление полосы препятствий.	1	24.10.	16 ч
Гимнастика с элементами акробатики -15 ч.				
17	Т.Б. на уроках гимнастики. Общефизическая подготовка.	1	06.11.	Пч
18	Длинный кувырок с шага и мост из положения стоя.	1	07.11.	
19	Длинный кувырок с шага и мост из положения стоя.	1	13.11.	
20	Длинный кувырок с шага и мост из положения стоя.	1	14.11.	
21	Стойка на голове и руках, прогнувшись.	1	20.11.	
22	Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1	21.11.	
23	Стойка на голове и руках, прогнувшись. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед.	1	27.11.	

24	Акробатическая комбинация.	1	28.11.	
25	Акробатическая комбинация.	1	04.12.	
26	Общепфизическая подготовка по станциям.	1	05.12.	
27	Лазание по канату, упражнения на бревне.	1	11.12.	
28	Лазание по канату, упражнения на бревне.	1	12.12.	
29	Лазание по канату, упражнения на бревне.	1	18.12.	
30	Опорный прыжок.	1	19.12.	
31	Опорный прыжок.	1	25.12.	
Волейбол-16 ч.				
Баскетбол – 4 ч.				
32	Т.Б. на волейболе. Передвижения игрока и стойка. Передача мяча через сетку.	1	09.01.	
33	Нижняя прямая подача.	1	15.01.	
34	Приём мяча снизу после подачи.	1	16.01.	
35	Приём мяча снизу после подачи.	1	22.01.	
36	Прием мяча снизу после подачи	1	23.01.	
37	Передвижения игрока и стойка. Подачи.	1	29.01.	
38	Прием и передача мяча через сетку.	1	30.02.	
39	Нижняя боковая подача.	1	05.02.	
40	Приём мяча снизу после подачи.	1	06.02.	
41	Прием и передача мяча через сетку.	1	12.02.	
42	Прием и передача мяча через сетку.	1	13.02.	
43	Нижняя боковая подача.	1	19.02.	
44	Верхняя прямая подача.	1	20.02.	
45	Прием и передача мяча через сетку.	1	26.02.	
46	Верхняя прямая подача. Двухсторонние учебные игры.	1	27.02.	
47	Приём мяча снизу после подачи. Двухсторонние учебные игры.	1	05.03.	
48	Верхняя прямая подача. Двухсторонние учебные игры.	1	06.03.	
49	Т.Б. на баскетболе. Ведение мяча.	1	12.03	
50	Передача мяча в движении. Бросок мяча после ведения. Штрафной бросок.	1	13.03.	
51	Бросок мяча с места. Ведение мяча с изменением скорости движения. Тактика игры в защите.	1	19.03.	

52	Бросок мяча с места. Ведение мяча с изменением скорости движения. Тактика игры в защите.	1	20.03.	
Легкая атлетика				
53	Т.Б. на уроках л/а. Прыжок в высоту.	1	02.04.	
54	Прыжок в высоту с разбега.	1	03.04.	
55	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1	09.04.	
56	Метание мяча с разбега.	1	10.04.	
57	Метание мяча с разбега на дальность.	1	16.04.	
58	Метание мяча с разбега на результат.	1	17.04.	
59	Бег по пересеченной местности.	1	23.04.	
60	Бег по пересеченной местности.	1	24.04.	
61	Прыжок в длину с разбега.	1	30.04.	
62	Прыжок в длину. Бег 60м., 30м.	1	07.05.	
63	Преодоление полосы препятствий. Прыжок в длину с разбега на результат.	1	14.05.	
64	Бег по пересеченной местности.	1	15.05.	
65	Бег по пересеченной местности.	1	21.05.	
66	Бег по пересеченной местности.	1	22.05.	
Итого за год: 66 часов				

В соответствии с календарным учебным графиком работы МБОУ Талловероской СОШ, расписанием уроков на 2024-2025 учебный год, на изучение физической культуры в 9 классе выделено 2 часа в неделю-66 часов в год. В связи с наличием праздничных дней в тематическом планировании происходит уплотнение учебного материала до 66 часов.

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Талловеровская СОШ
от «28» августа 2024г.№1
Никонова Н.Р. /  /
подпись руководителя МС

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Никонова Н.Р. /  /
подпись
« 28» августа 2024 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580845

Владелец Переверзева Наталья Николаевна

Действителен с 27.02.2024 по 26.02.2025