

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новосибирской области

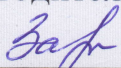
МБОУ Чаинская СОШ Купинского района

РАССМОТРЕНА

на методическом совете

МБОУ Чаинская СОШ

Руководитель ШМО



Закурдаева С.Д.

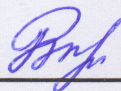
Приказ № 46

от 22.05.2026г.

СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора по

УВР



Рубан Т.П.

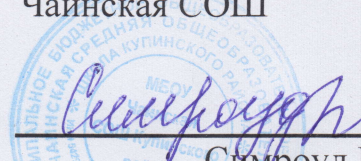
Приказ № 46

от 22.05.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор МБОУ

Чаинская СОШ



Симроуд И.В.

Приказ № 46

от 22.05.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ

«Физическая культура»

9 класс

Составил: Герасимов А.П.

Содержание учебного курса 9 класса.

Знания о физической культуре.

История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).

Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. **Баскетбол.**

Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. **Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

В 9 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов. Третий час в неделю реализован во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей (модули, используемые для обучения - шахматы, теннис, ОФП).

Годовое тематическое планирование учебного материала по физической культуре в 9 классе (двухчасовое)

№ п/п	Темы.	Количество часов	Календарные сроки
1	Легкая атлетика	10	1-5 неделя
2	Волейбол	14	6-12 неделя
3	Лыжная подготовка	6	13-15 неделя
4	Баскетбол	16	16-23 неделя
5	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	4	24-25 неделя
6	Гимнастика	10	26-30 неделя
7	Футбол с элементами легкой атлетики	6	31-33 неделя
	Итого:	66	

№ п/п	Раз- дел	Тема урока	Сро- ки	Деятельность	Материально- техническая база
1	легкая атлетика	Теоретические сведения. Инструктаж по ТБ. Правила самостоятельной разминки. Бег по прямой 4х50м. Метание гранаты. Бег в медленном темпе.	1 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре	Беговая дорожка, прыжковая яма с песком, малые мячи для метаний, футбольные мячи, секундомер, свисток.
2		Бег по виражу. Передача эстафетной палочки. Низкий и высокий старт. Метание гранаты и мяча		Разминка, повторение техники высокого старта, прыжковая подготовка.	
3		Челночный бег: 3х10, 3х20. Прыжок в длину с разбега способом, согнув ноги. Бег в медленном темпе (100 м.)	2 неделя	Сдача контрольных нормативов, метание мяча.	
4		100м на результат. Челночный бег (норматив). Прыжок в длину		Правила эстафетного бега, метания.	
5		Эстафетный бег: 4х100, 4х200м. Толкание ядра с места и с шага. Бег в медленном темпе	3 неделя	Повторный бег, полоса препятствий.	
6		Толкание ядра. Челночный бег. Кросс		Бег на короткие дистанции, прыжки в длину.	
7		Бег по виражу: 4х300м. Толкание ядра со скачка. Эстафетный бег.	4 неделя	Кроссовая подготовка, эстафеты.	
8		Прыжок в длину с разбега. Метание гранаты. Бег в чередовании с ходьбой до 2000м.		Эстафетный бег, кроссовая подготовка.	
9		Преодоление горизонтальных препятствий. Метание гранаты в цель. Бег в медленном темпе 1200 и 1500м.	5 неделя	Прыжки в длину на результат, челночный бег.	
10		Сдача нормативов. Подведение итогов.		Сдача контрольных нормативов.	
11	Спортивные игры. Волейбол.	Теоретические сведения. Инструкция по Т.Б. Правила проведения самостоятельных занятий. Стойки, перемещения, остановки. Передача мяча сверху двумя руками.	6 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Волейбольная площадка, сетка, свисток, волейбольные мячи.
12		Сочетание стоек и перемещений. Передача мяча в парах. Прием мяча снизу двумя руками.		Игровые параметры, передачи мяча.	
13		Правила игры. Нижняя прямая подача на точность и ее прием. Учебная игра.	7 неделя	Поддачи и передачи мяча, учебная игра.	
14		Отбивание мяча кулаком через сетку. Верхняя прямая подача. Блокирование.		Поддачи и передачи мяча.	
15		Верхняя прямая подача и ее прием. Тактика защиты. Страховка. Учебная игра(через зону№3).	8 неделя	Поддачи, передачи, игра-соревнование.	

16	Лыжная подготовка	Верхняя прямая подача. Направленный удар (юноши). Блокирование. Передачу для нападающего удара выполнять из зоны № 3.		Подачи, передачи мяча.	
17		Нападающий удар. Одиночное блокирование. Повторение подач. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	9 неделя	Передачи мяча, тактическая подготовка.	
18		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к партнеру. Совершенствование подач мяча и их прием. Нападающий удар из зон №2 и 4.		Повторение элементов подачи, перемещение.	
19		Перемещение, имитация приема в ответ на сигнал. Передачи во встречных колоннах. Нижние подачи. Нападающий удар.	10 неделя	Подачи на точность, передача мяча за спину.	
20		Перемещения. Передача сверху двумя руками на нападающий удар. Учебная игра. Повторение правил соревнования по волейболу.		Подачи, передачи, учебная игра.	
21		Прием одной рукой со следующим падением. Нападающий удар из зон № 2,3,4, блокирование.	11 неделя	Прыжковая и силовая подготовка.	
22		Система игры через игрока передней линии. Групповые действия в защите. Страховка нападающих. Учебная игра.		Развитие физических качеств, ОФП.	
23		Применение изученных тактических действий. Тактические приемы в игре.	12 неделя	Основные игровые параметры, передачи.	
24		Подведение итогов занятий волейболом. Проверка и оценка всех ранее изученных приемов. Самоанализ учеников.		Урок -закрепление, контрольная работа.	
25		Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о лыжном спорте. Спортивный инвентарь.	13 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись теоретических сведений.	
26		Повторение попеременных ходов: двухшажного и четырехшажного. Вкатывание: юноши – 3.5 км., девочки – 2.5 км		Изучение правил гонок, передвижение по дистанции.	
27		Совершенствование техники коньковых ходов, юноши – 3х100м, девочки 3х70м (околопредельно). Прохождение дистанции в полсилы: юноши – 3 км, девочки – 2 км.	14 неделя	Отработка лыжных ходов, прохождение дистанций.	
28		Юноши – 5х50 м, девочки 4х50 м. С максимальной скоростью. Преодоление препятствий. Тест на быстроту 20м с хода. Темповая тренировка.		Тестирование физических показателей. Дистанции на результат.	
29		Сдача контрольных нормативов на дистанциях юноши – 4 км, девочки – 3 км. Следить за правильностью постановки лыж и отталкивание палками.	15 неделя	Перемещение на лыжах по коротким дистанциям, корректировка ошибок.	

Лыжи в комплекте с ботинками, лыжные палки, секундомер, лыжная беговая дорожка.

30		Подведение итогов занятий лыжной подготовкой . Поощрение лучших учащихся. Темповая тренировка на дистанции.		Проверка лыжных ходов, игра-соревнование.	
31	Баскетбол.	Теоретические сведения. Инструкция по технике безопасности. Правила самостоятельной разминки.	16 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Баскетбольная площадка, баскетбольные щиты, мячи, свисток.
32		Перемещения, остановка. Передача мяча двумя руками от груди. Броски в движении. Учебная игра.		Ведение мяча. Повторение техники и тактики игры. Бросковая подготовка.	
33		Передвижение с мячом с изменением скорости и направления. Передача мяча двумя руками от головы на месте и с шагом. Игра 3х3 на 1 щит.	17 неделя	Повторение техники игры, передачи мяча, учебная игра.	
34		Перемещение, остановка, повороты. Вырывание и выбивание мяча. Ведение левой и правой рукой. Штрафной бросок. Учебная игра.		Перемещения, ведение, штрафной бросок.	
35		Зонная система защиты. Встречная передача мяча. Перехват передачи. Броски со средней дистанции. Учебная игра.	18 неделя	Броски, передачи.	
36		Перемещение в нападении. Встречная передача мяча. Броски с дистанции, взаимодействие игроков в нападении и защите.		Ведение мяча и система защиты.	
37		Передачи мяча с отскоком от пола. Ловля высокого мяча. Штрафной бросок. Учебная игра.	19 неделя	Штрафной бросок, учебная игра.	
38		Учебная игра со меной системы защиты. Тактические действия в нападении.		Проверка игровых параметров.	
39		Финт с последующим рывком в противоположную сторону. Броски по кольцу с близкого расстояния. Штрафной бросок.	20 неделя	Тактическая подготовка, штрафной бросок.	
40		Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра (зонная система защиты)		Взаимодействие игроков, тактика нападения.	
41		Передвижение в нападении с изменением направления. Ведение и бросок одной рукой.	21 неделя	Передачи мяча, тактическая подготовка.	
42		Броски с точек в движении. Сочетание выполнения изученных приемов. Самоанализ учащихся после двухсторонней игры 5х5.		Бросковая подготовка, взаимодействие игроков, самоанализ.	
43		Передачи мяча в движении при активном сопротивлении защиты. Штрафной бросок. Учебная игра.	22 неделя	Проверка игровых параметров, штрафной бросок.	

44		Совершенствование различных видов перемещений в сочетании с бросками по кольцу. Учебная игра.		Техника и тактика игры. Бросковая подготовка.	
45		Передачи мяча во встречных колоннах. Передачи в парах, тройках. Игра в нападении, размещение и передвижение игроков.	23 неделя	Проверка игровых параметров, учебная игра.	
46		Подведение итогов ранее изученного материала. Учебная игра с бросками с любой дистанции.		Проверка игровых параметров.	
47	Легкая атлетика (прыжки в высоту)	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения о прыжках в высоту. Повторение основных фаз в прыжке в высоту способом «перешагивание».	24 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Сектор для прыжков в высоту, гимнастические маты.
48		Выполнение прыжка на небольшой высоте (повтор до 10 раз), чтобы совершенствовать технику прыжка.		Повторение элементов прыжка.	
49		Постепенное увеличение высоты планки. Корректировка допущенных ошибок. Самооценка учащихся. Учебные прыжки.	25 неделя	О.Ф.П. Выполнение учебных прыжков.	
50		Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Самоанализ на оценку.		Закрепление элементов прыжка.	
51	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения: виды спортивной гимнастики, снаряды.	26 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Спортивный зал, гимнастические снаряды, скакалки, гимнастические скамейки.
52		Подъем переворотом в упор. Кувырок вперед, назад. Опорный прыжок ноги врозь. Упражнения на осанку.		Выполнение элементов вольных упражнений, работа на снарядах.	
53		Комбинация на брусках. Лазанье по канату. Элементы вольных упражнений. Опорный прыжок	27 неделя	Упражнения на снарядах, вольные упражнения, опорный прыжок.	
54		Подъем махом вперед, махом назад, соскок (бр.) Длинный кувырок вперед, кувырок назад. Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.		Вольные упражнения, силовая подготовка.	
55		Зачетная комбинация на перекладине (м). Вольные упражнения (зачет девочки).	28 неделя	Работа на снарядах, вольные упражнения.	
56		Лазанье по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. Упражнения на координацию движений и осанку.		Силовая подготовка, упражнения на координацию.	
57		Комбинация на брусках (юноши) Кувырок вперед, назад, «мост» (девочки). Опорный прыжок.	29 неделя	Силовые упражнения, комбинации на снарядах, опорный прыжок.	
58		ОФП (упражнения на осанку. Силовые упражнения).		Упражнения на снарядах. Упражнения на осанку.	

59		Подъем из вися в упор силой. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения на осанку. Комбинация на кольцах.	30 неделя	Силовая подготовка, упражнения на осанку.	
60		Подведение итогов. Сдача зачетных комбинаций. Проверка теоретических знаний.		Комбинации на снарядах. Силовая подготовка.	
61	Футбол с элементами легкой атлетики.	Инструктаж по ТБ. Теоретические сведения. Правила игры в футбол.	31 неделя	Работа в тетрадях по физической культуре, запись основных положений.	Беговая дорожка, площадка для игры в футбол, футбольные мячи, секундомер, свисток.
62		Кроссовая пробежка. Повторение способов удара по мячу.		Удары по мячу, кроссовая подготовка.	
63		Кроссовая пробежка. Ведение мяча. Обводка. Удар по воротам	32 неделя	Передачи мяча. Удары по воротам. Кросс.	
64		Двухсторонняя игра. Исправление ошибок в передачах мяча. Проверка игровых параметров.		Проверка технической подготовки.	
65		Повторный бег: 20м, 30, 60 м. Кроссовая подготовка (6 мин)	33 неделя	Повторный бег, кроссовая подготовка.	
66		Подведение итогов. Проверка игровых параметров. Двухсторонняя игра в мини-футбол.		Учебная игра. Проверка игровых действий.	