


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Бурятия**  
**Комитет по образованию Администрации г.Улан-Удэ**  
**МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 42 г.Улан-Удэ»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО учителей  
ФК и ОБЖ

  
Мункожапова С.Д.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г


СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

  
Ермоленко А.А.  
Протокол №1  
от «29» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
Путилова Н.Н.  
Приказ 01-39 № 94.1  
от «30» августа 2023 г.

# *Рабочая программа*

*учебного предмета «Физическая культура»*

*для обучающихся 9 классов*

г. Улан-Удэ  
2023 – 2024 уч. г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным, приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 №1577;
- ООП ООО МАОУ СОШ №42, Учебным планом МАОУ СОШ №42, уставом МАОУ СОШ №42 г.Улан-Удэ - Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования. (Приказ Минобрнауки №373 от 06.10.2009)
- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича

### Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия, 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;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

### Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается из расчёта 2 часа в неделю, 34 учебных недели – итого 68 ч.

*Реализация регионального компонента осуществляется: национальная борьба в разделе гимнастики, русская подвижная игра «Лепта» в разделе лёгкой атлетики..*

*Дистанционное обучение проходит с применением дневника двигательной активности, образовательной платформы «Российская электронная школа» и на использовании образовательной социальной сети «Сферум» в приложении VK Мессенджер.*

## **Планируемые результаты освоения предмета физической культуры**

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

### **Личностные результаты**

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

#### **Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.**

##### **В области познавательной культуры:**

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

##### **В области нравственной культуры:**

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

##### **В области трудовой культуры:**

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

##### **В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

##### **В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

### **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.

### **Метапредметные результаты**

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.

**Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.**

### **В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

### **В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

### **В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

### **В области эстетической культуры:**

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

**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.

№	Раздел	Содержание раздела	Планируемые предметные результаты
1	Основы знаний о физкультурной деятельности	<p><b>Естественные основы.</b> Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психологических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.</p> <p><b>Социально-психологические основы.</b> Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.</p> <p><b>Культурно-исторические основы.</b> Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Олимпийские игры древности и</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;</li><li>- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками;</li><li>- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, рационально планировать режим дня и учебной недели;</li><li>- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и</li></ul>

		современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <b>Приемы закаливания.</b> Водные процедуры (обтирание, душ). Купание в открытых водоемах.	формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; - руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. - характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; - характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту; - определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья; - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга; - составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; - самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; - тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической
<b>2</b>	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	Регулирование нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Акробатические и гимнастические комбинации, составленные из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.	
<b>3. Физическое совершенствование</b>	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	<i>Акробатические упражнения:</i> акробатические комбинации, “мост” из положения лежа на спине, кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, для развития координационных способностей, развитие силовых способностей и гибкости. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий. Страховка и самостраховка во время занятий. Подготовка к сдаче норм ГТО. <i>Прикладно-гимнастические упражнения:</i> опорный прыжок через гимнастического “козла”, упражнения на бревне, брусьях и перекладине. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне” (ГТО).	
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>Бег</b> . Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Бег с изменением темпа, бег на выносливость. Бег с препятствиями. <b>Метание</b> малого мяча на дальность способом “из-за головы”, в цель <b>Прыжки:</b> в длину с разбега «согнув ноги». Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка	

<b>3. Физическое совершенствование</b>		<p>места занятий. Помощь в судействе. Подготовка к сдаче норм ГТО.</p>	<p>подготовкой;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности организма;</li> <li>- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках;</li> <li>- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;</li> <li>- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;</li> <li>- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>
	<b>Лыжные гонки</b>	<p><i>Передвижения на лыжах:</i> попеременно – двухшажный ход, «одновременный двухшажный», «одновременный одношажный» ходы.  <i>Спуски:</i> в низкой; высокой; основной стойках  <i>Подъемы:</i> “лесенкой” и “елочкой”  <i>Торможение:</i> “плугом”, упором.          Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом “Готов к труду и обороне” (ГТО).</p>	
	<b>Волейбол</b>	<p>Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. Поддачи мяча. Нападающий удар. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p>	
	<b>Баскетбол</b>	<p>Передачи мяча. Ведение. Броски мяча с места и после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; «Борьба за мяч», защита стойкой, эстафеты с ведением мяча и броска в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</p>	

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
Силовые	Поднимание туловища лежа на спине руки за головой, кол-во раз	–	18
Выносливость	Бег 2000 м, мин, с	8,50	10,20

*Тематическое планирование по физической культуре для 9 классов*

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
<b><i>Базовая часть</i></b>		54
1.1	Основы знаний	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры	20
1.3	Гимнастика	14
1.4	Легкая атлетика	20
<b><i>Вариативная часть</i></b>		14
2.1	Лыжная подготовка	14
	Итого	68



### Календарно-тематическое планирование - 9 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1 четверть				
1	ТБ на уроках ФК. СБУ	1		
2	Спринтерский бег. Низкий старт	1		
3	Прыжок в длину с места. Лапта	1		
4	Спринтерский бег. Лапта	1		
5	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
6	Кроссовая подготовка. Лапта	1		
7	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
8	Бег на средние дистанции. Лапта	1		
9	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги»	1		
10	Бег на длинные дистанции. Лапта	1		
11	ТБ на уроках волейбола. Стойки и передвижения	1		
12	Верхняя передача в парах, через сетку	1		
13	Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача.	1		
14	Приём мяча снизу. Подачи мяча. Учебная игра	1		
15	Прямой нападающий удар. Терминология игры	1		
16	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар.	1		
17	Учебная игра. Жесты судей	1		
18	Двусторонняя игра. Судейство	1		
		Итого		
2 четверть				
1	ТБ на уроках гимнастики. Строевые упражнения. ОФП	1		
2	Повторение кувырков, стоек. Развитие гибкости	1		
3	Висы и упоры. Силовая подготовка	1		
4	Упражнения в равновесии. Круговая тренировка	1		
5	Совершенствование акробатических комбинаций	1		
6	Висы и упоры. Силовая подготовка	1		
7	Упражнения в равновесии. ОРУ с предметами	1		
8	Совершенствование акробатических комбинаций	1		
9	Опорный прыжок. ОФП	1		
10	Брусья. Опорный прыжок	1		
11	Перекладина. Развитие двигательных качеств	1		
12	Упражнения на бревне. Силовая подготовка	1		
13	Виды спортивной борьбы. Самостраховка	1		
14	Освоение элементов техники и тактики по национальной борьбе	1		
		Итого		
3 четверть				
1	ТБ на уроках лыжной подготовки, строевые упражнения	1		
2	Скользкий шаг. Развитие выносливости	1		
3	Комплекс упражнений «Разминка лыжника». Прохождение дистанции до 3 км	1		
4	Попеременный двухшажный ход. Правила соревнований	1		
5	Одновременный двухшажный ход.	1		
6	Подъёмы и спуски. Элементы тактики лыжных гонок	1		
7	Эстафета с этапом до 200 м с поворотами.	1		
8	Попеременный двухшажный ход	1		
9	Одновременный ход. Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		

10	Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни	1		
11	Прохождение дистанции до 5 км	1		
12	Подъёмы и спуски. Развитие выносливости	1		
13	Бег на дистанцию 3000м. Элементы тактики лыжных гонок. Правила соревнований	1		
14	Передвижение по местности. Игры.	1		
15	ТБ на уроках баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Передачи мяча	1		
16	Передача мяча в движении различными способами со сменой мест и с сопротивлением	1		
17	Высокое и низкое ведение	1		
18	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника с места и в движении	1		
19	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	1		
20	Двусторонняя игра по основным правилам. Терминология и жесты судей.	1		
		Итого		
4 четверть				
1	ТБ на уроках баскетбола. Позиционное нападение	1		
2	Личная защита. Тактика игры	1		
3	Совершенствование ведения. Учебная игра	1		
4	Совершенствование бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	1		
5	Дальние броски. Подбор мяча	1		
6	Двусторонняя игра по основным правилам. Терминология и жесты судей.	1		
7	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Спринтерский бег	1		
8	Прыжок в длину с места. Спринтерский бег	1		
9	Метание в цель. Лапта	1		
10	Бег на средние дистанции. Лапта	1		
11	Метание на дальность с места и с разбега	1		
12	Кроссовая подготовка. Лапта	1		
13	Метание на дальность.	1		
14	Бег на длинные дистанции. Лапта	1		
15	Эстафетный бег. Лапта	1		
16	Итоговый урок	1		
		Итого		
		Итого за год		