

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с. Астрадамовка  
имени Героев Советского Союза братьев Паничкиных**

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 31.08.2022 года  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ Дунина М.В.

Заместитель директора по УР  
\_\_\_\_\_ Комарова Е.М.  
31.08.2022 год

Директор школы: \_\_\_\_\_ Аксёнова С.Е.  
Приказ № 169-о  
от 31.08.2022 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Наименование курса:** физическая культура

**Класс:** 9

**Уровень общего образования:** основное общее

**Учитель:** Аксёнов А.Н.

**Срок реализации программы:** 2022-2023 учебный год

**Количество часов по учебному плану:** всего 99 часов в год, в неделю 3 часа

**Планирование составлено на основе:** ФГОС ООО. Программы «Физическая культура. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. 5-9 класс».

**Учебник:** В.И. Лях

**Рабочую программу составил:** учитель физкультуры Аксёнов А.Н.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

### *Личностные результаты:*

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

➤ приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

➤ расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

➤ формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Знания о физической культуре**

#### **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы е. развития, характеризовать основные направления и формы е. организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *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, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Ученик научится:**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- 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 подготовкой;
- 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.

**Ученик получит возможность научиться:**

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Ученик научится:**

- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;*
- *выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);*
- *выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);*
- *выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;*
- *выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;*
- *выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.*

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

## Содержание учебного предмета, курса

### **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. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. 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. Первая 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 и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. 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 упражнений (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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**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, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

**Волейбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

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

**Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».**

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема раздела	Количество часов
	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)</b>	
1	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры	1
	<b>Легкая атлетика (13 часов)</b>	
2	Беговые упражнения. Низкий старт	1
3	Беговые упражнения. Низкий старт	1
4	Беговые упражнения. Стартовый разгон, финиширование	1
5	Беговые упражнения. Соревнования	1
6	Беговые упражнения. Длительный бег	1
7	Беговые упражнения. Равномерный бег	1
8	Беговые упражнения. Соревнования	1
9	Беговые упражнения. Челночный бег	1
10	Беговые упражнения. Старты из разных исходных положений	1
11	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1
12	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перекидной»	1
14	Прыжковые упражнения. Соревнования	1
	<b>Волейбол (16 часов)</b>	
15	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками в прыжке	1
16	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи	1
17	Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой	1
18	Волейбол. Приём нижней прямой подачи	1
19	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1
20	Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону	1

21	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1
22	Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом на спине	1
23	Волейбол. Верхняя прямая подача	1
24	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	1
25	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку (по ходу)	1
26	Волейбол. Индивидуальное блокирование	1
27	Волейбол. Индивидуальное блокирование	1
28	Волейбол. Групповое блокирование	1
29	Волейбол. Групповое блокирование	1
30	Волейбол. Страховка при индивидуальном и групповом блокировании	1
<b>Гимнастика (18 часов)</b>		
31	Висы. Строевые упражнения	1
32	Висы. Строевые упражнения	1
33	Висы. Строевые упражнения	1
34	Висы. Строевые упражнения	1
35	Опорный прыжок	1
36	Опорный прыжок	1
37	Опорный прыжок	1
38	Опорный прыжок	1
39	Акробатика. Лазанье	1
40	Акробатика. Лазанье	1
41	Акробатика. Лазанье	1
42	Акробатика. Лазанье	1
43	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	1
44	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	1
45	Упражнения на гимнастических брусьях	1
46	Упражнения на гимнастических брусьях	1
47	Упражнения на гимнастических брусьях	1

48	Упражнения на гимнастических брусьях	1
<b>Лыжная подготовка (21 час)</b>		
49	Передвижения на лыжах	1
50	Передвижения на лыжах	1
51	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход	1
52	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход	1
53	Передвижения на лыжах. Переход с одного шага на другой	1
54	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (основной)	1
55	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход (скоростной)	1
56	Передвижения на лыжах. Попеременный четырехшажный ход	1
57	Передвижения на лыжах. Переход с одного хода на другой	1
58	Передвижения на лыжах. Коньковый ход	1
59	Передвижения на лыжах. Торможения	1
60	Передвижения на лыжах. Торможения	1
61	Передвижения на лыжах. Торможения	1
62	Передвижения на лыжах. Эстафеты	1
63	Передвижения на лыжах. Повороты	1
64	Передвижения на лыжах. Контруклоны	1
65	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	1
66	Передвижения на лыжах. Спуски и подъемы	1
67	Передвижения на лыжах. Горнолыжная эстафета	1
68	Передвижения на лыжах. Соревнования	1
69	Передвижения на лыжах. Подготовка инвентаря к хранению	1
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)</b>		
70	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для индивидуальных занятий	1
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>		
71	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
<b>Баскетбол (13 часов)</b>		
72	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	1

73	Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча	1
74	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	1
75	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	1
76	Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча	1
77	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	1
78	Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке	1
79	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
80	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча	1
81	Баскетбол. Перехват мяча	1
82	Баскетбол. Взаимодействия игроков	1
83	Баскетбол. Взаимодействия игроков	1
84	Баскетбол. Взаимодействия игроков	1
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 часа)</b>		
85	Планирование занятий физической культурой по развитию гибкости	1
86	Планирование занятий физической культурой по развитию ловкости	1
<b>Знания о физической культуре (2 часа)</b>		
87	Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр	1
88	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования)	1
<b>Легкая атлетика (9 часов)</b>		
89	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину	1
90	Беговые упражнения. Круговая тренировка	1
91	Метание малого мяча	1
92	Метание малого мяча	1
93	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции	1
94	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1
95	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1

96	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1
97	Беговые упражнения. Многоскоки.	1
	<b>Футбол (2 часа)</b>	
98	Футбол. Игра по правилам	1
99	Футбол. Игра по правилам	1