

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5 г. Киренска»

Рассмотрено:  
на заседании ШМО

\_\_\_\_\_/Ю.Б.Пахорукова

Протокол №\_1\_\_

от«\_30\_» августа 2024 г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_/Ермолаева Е.А.  
подпись расшифровка

«\_30\_» августа 2024 г.

Утверждаю:  
Директор МКОУ СОШ № 5 г.  
Киренска

\_\_\_\_\_/Е.А. Потапова

Приказ №\_130\_ОД

от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО**  
**Физической культуре**  
**9 КЛАСС**

Составитель:  
Пахорукова Юлия Борисовна,  
учитель физической культуры

Киренск, 2024

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе рабочей программы к предметной линии УМК Погадаева Г. И.

## **1. Планируемые результаты.**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти свойства проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям физкультурной деятельностью, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов.

Личностные результаты могут проявляться в различных областях культуры.

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

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и другим 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, определению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

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

- способность управлять своими эмоциями, соблюдать 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 эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение сохранять её при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

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

- владение умением осуществлять поиск информации о современных оздоровительных системах, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания во время самостоятельных занятий физической культурой;
- владение умением полно и точно формулировать цель и задачи совместных с товарищами 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 партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

### **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, готовить их к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) разными способами, в 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** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые при освоении содержания предмета «Физическая культура» универсальные способности необходимы не только при изучении других образовательных дисциплин, но и в реальной повседневной жизни учащихся.

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

*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 решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, убедительно доводить её до собеседника.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления, способствующего развитию целостной личности человека, его 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 и высокую творческую активность;
- 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 целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*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, освоение 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 трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность учебной деятельности;
- 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 физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных 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 самостоятельной спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Этот 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.

Предметные результаты тоже проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания об истории спорта и олимпийского движения, об их положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его значении для укрепления здоровья и профилактики вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и понятно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность проводить судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять внимание и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности,

режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их в соответствии с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по физической культуре в полном объёме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области физической культуры:*

- способность подбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой различной педагогической направленности, регулировать физические 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.

## 9 КЛАСС

Учащиеся должны иметь представление: о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма; планировании двигательного режима на учебный год; об одном из олимпийских зимних видов спорта; организации тренировочной, соревновательной и игровой деятельности с одноклассниками; средствах и способах повышения уровня двигательной подготовленности; обеспечении безопасного выполнения физических упражнений.

Уметь: выполнять массаж для повышения работоспособности; творчески использовать приобретённые умения и навыки в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности для ведения здорового образа жизни.

Примерные требования к двигательной подготовленности учащихся.

Задания	Оценка в баллах					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м, с	5,0	5,4	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов	5,3	5,8	Задание выполнено с результатом ниже 4 баллов
Бег 60 м	8,8	9,7		9,8	10,4	
Челночный бег 4 x 9 м, с	7,9	8,4		8,8	9,5	
Шестиминутный бег, м	1400	1200		1200	1020	
Бег 1000 м, мин, с	9,20	10,20		10,30	12,15	
Бег 2000 м	—	б/в		—	б/в	
Прыжок в длину с места, см	210	175		170	150	
Прыжок в длину с разбега, см	410	360		350	280	
Прыжок в высоту с разбега, см	125	110		110	90	
Метание мяча 150 г, м	45	33		26	20	
Лазанье по канату, см	300	200	—	—		

Подтягивание в висе, раз	300	200			
Подтягивание из виса лёжа, раз	9	6			
Бег на лыжах 1 км, мин, с				20	15
Бег на лыжах 2 км	17,45	18,30		19,45	21,00
Кросс 1500 м, мин, с	9,10	9,45		5,3	5,8
Кросс 2000 м	15,50	17,00		9,8	10,4

## 9 КЛАСС

### *Теоретический раздел*

(информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека. Дыхательные упражнения. Обмен веществ в организме человека. Массаж и самомассаж для повышения работоспособности. Планирование двигательного режима на учебный год с учётом предпрофильной подготовки (элективные курсы, дополнительные курсы к учебным дисциплинам и т. д.). Историческая справка об одном из зимних видов спорта, включённых в программу Олимпийских игр. Организация и планирование тренировочной, соревновательной и игровой деятельности среди учащихся 1-9 классов (общее представление). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленных на повышение показателей в двигательной подготовленности. Правила безопасного выполнения физических упражнений. Правила страховки товарища во время выполнения физических упражнений.

### *Практический раздел*

**МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ** (формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают объединение самопознания, самоцели, самопоиска, саморазвития, самосовершенствования и т. д. в единое целое, обеспечивающее становление личности, способной через физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность подготовиться к созидательному труду в духовной и материальной сфере.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ** (физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

#### Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с высокого и низкого старта, из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя на пятках, лёжа в упоре на руках и др.) на 50-60 м (3-5 раз, девочки) и 60—80 м (4—5 раз, мальчики); возможен вариант с преследованием и др. Повторный бег с интенсивностью выше средней на 250-400 м (девочки) и 300-400 м (мальчики). Различные беговые упражнения и многоскоки. Бег с умеренной интенсивностью до 2500 м (девочки) и до 3000 м (мальчики). Бег с переменной скоростью продолжительностью до 8 мин. Челночный бег 6 X 10 м и 10 X 10 м. Эстафеты с этапами до 100 м.

Прыжки. Прыжковые упражнения. Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки с разбега в длину способами «согнув ноги», «прогнувшись» и высоту способом «перешагивание» (изучение, восстановление, закрепление, совершенствование и корректирование техники выполнения прыжка и с учётом подготовленности).

Метания. Специальные, подводящие и подготовительные метательные упражнения. Совершенствование приобретённых умений и навыков, устранение технических и тактических ошибок при метании малого мяча в цель и на дальность по коридору 10 м с места и с разбега.

#### Гимнастика с элементами акробатики

Строевые упражнения. Повторение, закрепление и совершенствование ранее разученных приёмов и упражнений.

Лазанье по канату (шесту) в два, три приёма на 3-5 м, без помощи ног до 3 м (мальчики). Висы и упоры (перекладина, брусья). Мальчики. Из виса подъём переворотом в упор махом, силой, опускание вперёд в вис, вис согнувшись, вис прогнувшись, вис на подколенках, из размахивания в висе на подколенках (руки вверх) соскок махом назад. На брусьях: подъём махом вперёд в упор, из размахивания в упоре махом вперёд сед ноги врозь. Девочки. Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ногами о верхнюю, переход в упор на нижнюю жердь, из упора на нижней жерди хватом правой рукой за верхнюю жердь поворот налево с двойным перемахом правой ногой в вис лёжа на нижней жерди. Произвольная комбинация на перекладине и брусьях (не менее 4 и не более 6 элементов).

Упражнения в равновесии. Наскок на бревно (высота 70—80 см) с опорой на правую (левую) руку в упор лёжа с поворотом на 90 градусов направо (налево) в сед на пятки, прыжок толчком одной ногой и махом другой в полуприсед, сед углом. Произвольная комбинация из освоенных упражнений (6—8 элементов).

Акробатические упражнения. Мальчики. Из упора присев силой стойка на голове и руках, длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега. Девочки. Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд. Произвольная акробатическая комбинация (4—8 упражнений).

Опорные прыжки. Мальчики. Прыжок согнув ноги через гимнастический козёл в длину (высота 105—115 см, мостик на расстоянии 40-100 см). Девочки. Прыжок боком через гимнастический конь в ширину (высота 105-110 см).

Лыжные гонки

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 4—5 км.

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности. Кросс до 4 км. Скоростные повороты.

Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр

Подвижные игры. «Прыгуны и пятнашки», «Охрана капитана», «Перетягивание каната», пионербол двумя мячами и др.

Народные игры подбираются учителем совместно с учащимися в рамках поисково-исследовательской деятельности.

Бадминтон, теннис, настольный теннис (по выбору). Закрепление и совершенствование ранее приобретённых навыков и умений в избранной игре. Коррекционные упражнения на развитие специальных физических качеств, устранение технических и тактических ошибок.

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмёрке с броском по кольцу. Ловля высоколетающего мяча. Ведение мяча после ловли без зрительного контроля с изменением направления движения. Передача мяча рукой снизу в движении после отскока (полуотскока) в прыжке. Броски сверху в прыжке. Учебная игра.

Волейбол. Передача мяча у сетки, в прыжке через сетку, стоя спиной к партнёру. Приём мяча, отскочившего от сетки. Игра в нападении через игрока передней линии, в защите — «углом вперёд». Двусторонняя игра.

Футбол. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Обманные движения. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Удар по мячу головой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с шагом. Двусторонняя игра.



### 3. Тематическое планирование.

№ п/п	Раздел/ тема	Кол-во часов
<b>9 класс</b>		<b>102</b>
	<b>Теоретический раздел (в процессе занятий)</b>	<b>2</b>
	История олимпийского движения.	2
<b>Методико-практическая часть</b>		<b>4</b>
	Физическая нагрузка во время самостоятельных занятий. Что такое физическая нагрузка. Интенсивность и объём нагрузки.	2
	Формы занятий физической культурой.	2
<b>Учебно-тренировочная часть</b>		
<b>Лёгкая атлетика</b>		<b>20</b>
	Рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой	2
	Бег на местности (кросс).	3
	Прыжки в длину.	6
	Прыжки в высоту.	6
	Метание. Игры с элементами метания	3
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>		<b>16</b>
	Строевые упражнения	2
	Лазанье по канату (шесту)	2
	Комплексы упражнений	2
	Висы и упоры (мальчики).	2
	Висы и упоры (девочки).	2
	Упражнения в равновесии	2
	Акробатические упражнения	2
	Опорные прыжки.	2
<b>Лыжные гонки</b>		<b>20</b>
	Попеременный четырёхшажный ход.	6
	Переходы с хода на ход.	6
	Прохождение дистанции	6
	Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	2
<b>Подвижные и народные игры, элементы спортивных игр</b>		<b>34</b>
	Подвижные игры. «Перетягивание каната»	6
	Народные игры. «Кто первый?».	4
	Баскетбол.	9
	Волейбол.	9
	Футбол.	3
	Бадминтон, теннис, настольный теннис	3
<b>Контрольно-оценочный раздел</b>		<b>6</b>