

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»  
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ ОМАРОВА МАГОМЕДА ОМАРОВИЧА

ПРИНЯТО

решением методического  
объединения учителей  
физической культуры  
протокол № \_\_\_\_  
от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Несина Н.Н.

30.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для основного общего образования

Срок освоения программы 1 год (9 класс)

**Каспийск 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с нормативными документами :

1. ФГОС – ООО 2010 утвержден приказом МО РФ от 17.12 2010 номер 1897 «Об утверждении ФГОС ООО»,
2. В соответствии с требованиями ФООП ООО приказ МП №370 от 18.05 2023г. «Об утверждении ФООП ООО»,
3. Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев; готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях; готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта; готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок; готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде; освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных

заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия; осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности; анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек; характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака; устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности; устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма; устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления; описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей

команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 9 КЛАСС

К концу обучения в **9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 9 классе основной школе составляет 68 часов (два часа в неделю).

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

### 9 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

**Способы самостоятельной деятельности.** Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников

**Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика».** Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши).

Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

**Модуль «Лёгкая атлетика».** Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

**Волейбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка.

**Футбол.** Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр

### Тематическое планирование

#### 9 класс

| №   | Вид программного материала          | Количество часов |
|-----|-------------------------------------|------------------|
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика                     | 24               |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 12               |
| 1.4 | Волейбол                            | 10               |
| 1.5 | Футбол                              | 13               |
| 2.2 | Баскетбол                           | 9                |
|     | <b>Всего часов</b>                  | <b>68</b>        |

## 9 КЛАСС

| №<br>п<br>о<br>р | Тема урока  | Количество часов |                                   |                                    | Виды, формы<br>контроля |
|------------------|---|------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------|
|                  |   | всего            | контр<br>ольн<br>ые<br>работ<br>ы | прак<br>тиче<br>ские<br>рабо<br>ты |                         |
| 1.               | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.                           | 1                | -                                 | -                                  |                         |
| 2.               | Обучение технике спринтерского бега                                       | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 3.               | Спринтерский бег (техника низкого старта).                                | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 4.               | Спринтерский бег. (бег 30 метров с низкого старта).                       | 1                | 1                                 |                                    | тестирование            |
| 5.               | Спринтерский бег (бег по дистанции)                                       | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 6.               | Спринтерский бег (бег 60 метров с низкого старта);Прыжок в длину с места. | 1                | 1                                 |                                    | тестирование            |
| 7.               | Прыжок в длину с места.   | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 8.               | Прыжок в длину с места-тест.  | 1                | 1                                 |                                    | тестирование            |
| 9.               | Метание малого мяча.  | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 10.              | Метание малого мяча на дальность.   | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 11.              | Метание малого мяча на дальность.   | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 12.              | Метание малого мяча с разбега на дальность.                               | 1                | 1                                 |                                    | зачет                   |
| 13.              | Прыжки через скакалку.  | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 14.              | Прыжки через скакалку за 1 минуту.  | 1                | 1                                 |                                    | тестирование            |
| 15.              | Прыжки в высоту способом (согнув ноги).                                   | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 16.              | Прыжки в высоту способом (согнув ноги)                                    | 1                | 1                                 |                                    | зачет                   |
| 17.              | Техника безопасности на уроках мини-футбола.                              | 1                | -                                 | -                                  |                         |
| 18.              | Ведение и передачи футбольного мяча.                                      | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 19.              | Ведение футбольного мяча.   | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 20.              | Жонглирование и передачи футбольного мяча.                                | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 21.              | Передачи и жонглирование футбольного мяча.                                | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 22.              | Жонглирование футбольного мяча.   | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 23.              | Жонглирование футбольного мяча.   | 1                | 1                                 |                                    | зачет                   |
| 24.              | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.        | 1                | -                                 | -                                  |                         |
| 25.              | Строевые упражнения.  | 1                | -                                 | -                                  |                         |
| 26.              | Подтягивание на перекладине. Кувырок вперед и назад.                      | 1                |                                   | 1                                  |                         |
| 27.              | Подтягивания на перекладине. Кувырок вперед-                              | 1                |                                   | 1                                  |                         |

|     |  |   |   |   |              |
|-----|--|---|---|---|--------------|
|     | назад.   |   |   |   |              |
| 28. | Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках.                        | 1 |   | 1 |              |
| 29. | Стойка на лопатках. Кувырок вперед-назад.                        | 1 | 1 |   | зачет        |
| 30. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.             | 1 |   | 1 |              |
| 31. | Метание набивного мяча из-за головы в положении сед.             | 1 |   | 1 |              |
| 32. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.         | 1 |   | 1 |              |
| 33. | Сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине.         | 1 |   | 1 |              |
| 34. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.                            | 1 |   | 1 |              |
| 35. | Сгибание-разгибание рук в упоре лежа.                            | 1 | 1 |   | тестирование |
| 36. | Техника безопасности на уроках волейбола.                        | 1 | - | - |              |
| 37. | Стойка и передвижение игрока. Передача мяча двумя руками сверху. | 1 |   | 1 |              |
| 38. | Прием и передача мяча двумя руками сверху.                       | 1 |   | 1 |              |
| 39. | Прием и передача мяча двумя руками снизу.                        | 1 |   | 1 |              |
| 40. | Прием и передача мяча двумя руками снизу.                        | 1 | 1 |   | зачет        |
| 41. | Нижняя прямая подача мяча.                                       | 1 |   | 1 |              |
| 42. | Нижняя прямая подача мяча.                                       | 1 | 1 |   | зачет        |
| 43. | Верхняя прямая подача мяча.                                      | 1 |   | 1 |              |
| 44. | Верхняя прямая подача мяча.                                      | 1 | 1 |   | зачет        |
| 45. | Закрепление пройденного материала.                               | 1 | - | - |              |
| 46. | Техника безопасности на уроках баскетбола.                       | 1 | - | - |              |
| 47. | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча на месте.             | 1 |   | 1 |              |
| 48. | Ведение мяча на месте.   | 1 |   | 1 |              |
| 49. | Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча.                    | 1 |   | 1 |              |
| 50. | Ведение мяча в движении.   | 1 | 1 |   | зачет        |
| 51. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.                    | 1 |   | 1 |              |
| 52. | Ловля и передачи мяча. Броски мяча в корзину.                    | 1 | 1 |   | зачет        |
| 53. | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.         | 1 |   | 1 |              |
| 54. | Броски мяча в корзину. Тактические действия в нападении.         | 1 | 1 |   | зачет        |
| 55. | Техника безопасности на уроках легкой атлетики.                  | 1 | - | - |              |
| 56. | Непрерывный бег.   | 1 |   | 1 |              |
| 57. | 6-ти минутный бег  | 1 | 1 |   | тестирование |
| 58. | Спринтерский бег.  | 1 |   | 1 |              |
| 59. | Спринтерский бег.  | 1 |   | 1 |              |
| 60. | Бег 100 метров.  | 1 | 1 |   | тестирование |
| 61. | Спринтерский бег. Прыжки в длину с места.                        | 1 |   | 1 |              |

|                                    |  |    |    |    |       |
|------------------------------------|--|----|----|----|-------|
| 62.                                | Прыжки в длину с места.                                  | 1  | 1  |    | зачет |
| 63.                                | Техника безопасности на уроках футбола                   | 1  | -  | -  |       |
| 64.                                | Техническая подготовка в футболе                         | 1  |    | 1  |       |
| 65.                                | Техническая подготовка в футболе                         | 1  |    | 1  |       |
| 66.                                | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1  | 1  |    | зачет |
| 67.                                | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1  |    | 1  |       |
| 68.                                | Техническая подготовка в футболе. Учебная игра в футбол. | 1  | 1  |    | зачет |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ |  | 68 | 24 | 44 |       |

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ 9 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;