

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 31»  
п. Восток  
Красноармейского муниципального района  
Приморского края

Рассмотрено: Протокол ШМО _____ № _____ от «__» _____ 2022г.	Согласовано: Протокол методсовета № _____ От «__» _____ 2022г.	Утверждено: Приказ № _____ от «__» _____ 2022г. Директор МКОУ «СОШ № 31» _____ З.И.Мазур
--	--	--

Рабочая программа  
по физической культуре  
основного общего образования  
9 класс  
(Базовый уровень)  
Срок реализации 2022-2023 учебный год

Учитель:  
Савватеева Оксана Яковлевна

Документ подписан электронной подписью.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с правовыми и нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (распространяется на правоотношения с 1 сентября 2021 года);
- приказа Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении ФГОС основного общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- . Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 (с изменениями и дополнениями от 23.12.2020);
- Рабочей программы воспитания МКОУ «СОШ № 31» п.Восток.

#### **УМК:**

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся»издательство «УЧИТЕЛЬ» 2021г.

**Цель:** обучить учащихся показывать уровень физической подготовленности соответствующий обязательному минимуму содержания образования для сдачи дифференцированного зачета.

#### **Задачи:**

обучение основам базовых видов двигательных действий;  
дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;  
углубление представление об основных видах спорта;  
содействие развития психических процессов;  
формирования адекватной оценки собственных физических возможностей.

#### **Содержание программного материала**

##### **Спортивные игры**

С 9 класса начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол. Обучение сложной технике игр основывается на приобретенных в начальной школе простейших умений обращения с мячом.

##### **Волейбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-волейбол и волейбол.

Документ подписан электронной подписью.

### **Баскетбол:**

Терминология и правила игры. Техничко-тактическая подготовка. Освоение элементов игры. Освоение тактики игры. Игра в мини-баскетбол и баскетбол.

### **Лёгкая атлетика**

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Обучение техникой спринтерского и длительного бега. Работа по овладению и совершенствованию техники бега, прыжков, метания.

### **Кроссовая подготовка**

Развитие общей выносливости, учить бегу по пересечённой местности и преодолению препятствий и отрезков дистанции с различной скоростью, смешанному передвижению. Развитие общей выносливости, учить бегу в равномерном темпе, преодолевать вертикальные и горизонтальные препятствия.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

Техника выполнения простейших гимнастических и акробатических упражнений. Изучать и совершенствовать технику гимнастических и акробатических упражнений, технику упражнений с отягощением веса собственного тела и внешним сопротивлением, на силовых тренажёрах, комплексы ритмической гимнастики.

## **Планируемые результаты:**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты усвоения курса.**

**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.

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 работе используются элементы: функциональной грамотности ,регионального компонента, проектной деятельности

Документ подписан электронной подписью.

### **Предметные результаты**

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их 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 связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

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 дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- 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 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 наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно 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 осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

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

Документ подписан электронной подписью.

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической 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.

**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, накоплению 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;

Документ подписан электронной подписью.

**Выпускник научится:** целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах; выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объёма); выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности, сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с играми в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

**Выпускник получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью. Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности; отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении

**Глоссарий:**

**1.Ф.Г.-**функциональная грамотность

**2.Р.К.-**региональный компонент

**3 П.Р.-**Проектная деятельность

## Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Региональный компонент	Функциональная грамотность	Проект	Всего часов
1	Вводный.				1
2	Лёгкая атлетика.		1		20
3	Гимнастика.		1		8
4	Баскетбол.		1	1	19
5	Волейбол		1		11
6	Лыжная подготовка	8	1		9
8	Итого				68

## Приложение 2

## Календарно – тематическое планирование.

Тема раздела	№ урока	Тема урока	Дата	Форма контроля
Легкая атлетика 10	1	<b>Ф,Г</b> , Вводный инструктаж. Легкая атлетика. Спринтерский бег. Бег 60 метров.		
	2	Низкий старт. Эстафетный бег. Бег 60 метров. Прыжок в длину.		
	3	Бег 60 метров зачет. Прыжок в длину.		зачет
	4	Прыжок в длину зачет. Челночный бег.		зачет
	5	Челночный бег зачет. Прыжок в длину с разбега.		зачет
	6	Прыжок в длину с разбега. Метание мяча .Бег 2000 метров.		
	7	Метание мяча. Эстафетный бег. Бег 2000 метров. Прыжок.		
	8	Бег 2000 метров зачет. Метание мяча. Прыжок.		зачет
	9	Прыжок в длину с разбега зачет. Метание.		зачет
	10	Метание мяча на дальность зачет. Встречная эстафета.		зачет
Гимнастика - 8	11	<b>Ф,Г</b> , Способы организаций самостоятельных занятий..		

Документ подписан электронной подписью.

		Гимнастика Инструктаж по Т.Б. Подтягивание в висячем положении.		
	12	Перестроение .Акробатические элементы.		
	13	Подтягивания в висячем положении зачет Акробатика..		зачет
	14	Акробатическая комбинация .Лазание по канату.		
	15	Техника выполнения акробатической комбинации.		зачет
	16	Лазание по канату. Опорный прыжок.		
	17	Опорный прыжок. Лазание по канату.		
	18	Прыжок ноги врозь. Лазание по канату в два приема.		
Баскетбол - 20	19	Ф,Г,Баскетбол .Инструктаж по Т.Б. Правила игры.		
	20	Стойки и передвижение игроков.		
	21	Ведение мяча в высокой стойке. Передача от груди.		
	22	Передача от груди в движении. Ведение в высокой стойке.		
	23	Передача от груди в движении зачет. Ведение.		
	24	Ведение в высокой стойке зачет. Стойки и передвижения.		
	25	Ведения мяча в средней стойке Остановка двумя шагами.		
	26	Остановка двумя шагами. Сочетание приемов: ведение, передача.		
	27	Передача мяча одной рукой от плеча Остановка.		
	28	Сочетание приемов: ведение, передача зачет		
	29	Ведение мяча в низкой стойке. Передача от плеча.		
	30	Передача от плеча зачет. Ведение в низкой стойке.		
	31	Ведение с разной высотой отскока. Бросок.		
	32	Бросок мяча от плеча в движении после ловли.		
	33	Сочетание приемов: ведение с разной высотой отскока, бросок зачет.		
	34	Передача мяча в парах от груди с пассивным сопротивлением.		
	35	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.		
	36	Бросок мяча одной рукой от плеча после ведения.		
	37	Бросок мяча одной рукой от плеча после паса		



Документ подписан электронной подписью.

	38	Сочетание приемов: ведение с разной высотой отскока, бросок зачет.		
Волейбол -20	39	<b>Ф,Г</b> , Волейбол. Правила игры. Перемещение игрока.		
	40	Прием мяч снизу двумя руками. Передача в тройках.		
	41	Нижняя прямая подача. Прием снизу зачет.		зачет
	42	Прямой нападающий удар. Нижняя подача.		
	43	Нападающий удар Прием мяча снизу после подачи. Подача.		
	44	Подача. Прием мяча снизу после подачи.		
	45	Нижняя подача зачет. Прием с подачи.		зачет
Лыжная подготовка 8	46	<b>Р,К,Т,Б</b> , на уроках лыжной подготовки. Обучение скользящему шагу.		
	47	<b>Р,К</b> , Попеременный двушажный ход.		
	48	<b>Р,К</b> , Одновременный двушажный Ходьба, 2000 метров.		
	49	<b>Р,К</b> , Ходьба на лыжах 2000 метров.		зачет
	50	<b>Р,К</b> , Переход с одного хода на другой. Ходьба 3000 метров.		
	51	<b>Р,К</b> , Ходьба 5000 метров без учета времени.		
	52	<b>Р,К</b> , Эстафета 4x1000 метров.		зачет
	53	<b>Р,К</b> , Бег на лыжах 3000 метров зачет.		
Волейбол	54	Верхняя передача спиной к сетке.		
	55	Нижняя передача спиной к сетке.		
	56	Прием мяча отраженного сеткой.		
	57	Судейство игры Учебная игра.		
	58	Игра в волейбол. Выполнение технических приемов.		
Легкая атлетика 10	59	Легкая атлетика. Инструктаж по Т.Б. Высокий старт. Бег 30 метров.		
	60	<b>Проект « Спортсмены Приморского края.»</b> Встречные эстафеты. Бег 30 метров зачет.		Зачет.
	61	Бег 60 метров. Низкий старт. Прыжок в длину с места.		
	62	Прыжок в длину с места зачет. Челночный бег.		Зачет.
	63	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега.		
	64	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег зачет.		зачет
	65	Метание мяча Прыжок в длину с разбега зачет.		зачет
	66	Эстафетный бег. Встречные		

Документ подписан электронной подписью.

		эстафеты. Метание мяча.		
	67	Метание мяча зачет. Эстафетный бег.		зачет
	68	Линейная эстафета.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.  
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.**

**ПОДПИСЬ**

**Общий статус подписи:** Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи

**Сертификат:** 00F7850BC87E91CAB33B60D236D809E00B

**Владелец:** Мазур Зинаида Ивановна, Мазур, Зинаида Ивановна,  
adm.uo.akmr@yandex.ru, 251701152339, 14655974809,  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №31"  
П.ВОСТОК КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ПРИМОРСКОГО КРАЯ, Директор, п.Восток, Приморский край, RU

**Издатель:** Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой  
Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77  
Москва, uc\_fk@roskazna.ru

**Срок действия:** Действителен с: 16.05.2022 17:04:00 UTC+10  
Действителен до: 09.08.2023 17:04:00 UTC+10

**Дата и время создания ЭП:** 21.06.2022 11:21:47 UTC+10