

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**города Ульяновска «Открытая (сменная) школа № 4»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО  
естественно-  
математического цикла

\_\_\_\_\_ О.Н. Вязовкина

протокол № 1  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ С.И.Гордеева

приказ от «29» августа  
2024г. № 237

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
\_\_\_\_\_ В.Н.Мусаткин

приказ от «29» августа 2024  
№ 237

**Рабочая программа  
по физической культуре  
9А, 9Б классы**

Разработана  
учителем МБОУ ОСШ № 4  
первой квалификационной категории  
Савкиной В.И.

**Ульяновск, 2024 год**

## **Аннотация к рабочей программе по физической культуре для 9А, 9Б классов**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для группы заочного обучения 9А, 9Б классов составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования с учетом требований образовательной программы основного общего образования.

Исходный документ для составления настоящей рабочей программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.

Рабочая программа по физической культуре для 9А класса заочной формы обучения составлена на основе следующих нормативных документов:

- Закон «Об образовании» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. (с изменениями и дополнениями).

- Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 №1897 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования” (с изменениями и дополнениями).

- Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования РФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2024-2025 учебный год (приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. N 858 "Об утверждении федерального Редакция с изменениями N 347 от 21.05.2024).

- Учебный план МБОУ ОСШ № 4 на 2024--2025 учебный год.

- Рабочая программа по физической культуре «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы. Автор В. И. Лях. — Москва: «Просвещение», 2020 г.

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ ОСШ № 4.

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в год (0,5 аудиторных часа в неделю и 2,5 часа на самостоятельное изучение) (в соответствии с учебным планом школы для групп очно-заочного обучения в 9 классе). В связи с этим, количество часов на изучение каждой из тем выделялось из методического решения учителя. Используется спортивный зал МБОУ ЦДТ № 4.

### **Целью школьного физического воспитания**

является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.

### **Учебно-методический комплекс**

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.

2. Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **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;
- ✓ развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ✓ формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими 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.

### **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 соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования предметные результаты освоения предмета «Физическая культура» отражают:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью

- (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
  - 4) 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 ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
  - 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Выпускник научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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 учетом 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;
- ✓ 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 движений);
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### Выпускник 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, принесших славу российскому спорту;
- ✓ определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- ✓ вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- ✓ проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- ✓ выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья.

### 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.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

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.

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.

Лёгкая атлетика.

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.

### **Учебно-методический комплекс**

Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.

2. Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019

**Тематическое планирование**  
**Базовый уровень**  
(0,5 аудиторных часа в неделю, 17 часов в год)

<b>№</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Кол-во часов</b>
1.	<b>Что вам надо знать</b>	<b>8</b>
2.	<b>Базовые виды спорта школьной программы</b>	<b>8</b>
3.	Спортивные игры	2
4.	Гимнастика	1
5.	Лёгкая атлетика	1
6.	Лыжная подготовка	1
7.	Элементы единоборств	1
8.	Плавание	1
9.	<b>Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>17</b>

## Базовый уровень

(85 часов в год на самостоятельное изучение)

№	Название раздела	Кол-во часов
1	Что вам надо знать	6
2	Базовые виды спорта школьной программы	63
2.1	Баскетбол	9
2.2	Гандбол	9
2.3	Гимнастика	9
2.4	Лёгкая атлетика	9
2.5	Лыжная подготовка	9
2.6	Элементы единоборств	9
2.7	Плавание	9
3	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	16
	<b>Итого</b>	<b>85</b>

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### Знания о физической культуре (14 часов)

(8 аудиторных часа и 6 часов для самостоятельного изучения темы)

История физической культуры. 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.

Спортивная подготовка.  
Здоровье и здоровый образ жизни.  
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 (7 час)  
(8 аудиторных часов и 63 часа для самостоятельного изучения темы)**

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.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы.

*Лёгкая атлетика.*

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах.

*Спортивные игры.*

Баскетбол. Игра по правилам. Гандбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

**Самостоятельные занятия физическими упражнениями  
(1 аудиторный час и 16 часов для самостоятельного изучения темы)**

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

**Календарно-тематическое планирование**  
**Физическая культура**  
**(9А,9Б классы. Базовый уровень)**

№ п/п	Дата		Тема урока	Кол-во часов	Домашнее задание
	План	Факт			
<b>Раздел 1. Что вам надо знать (5 часов)</b>					
1.			Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений	1	Читать § 1-2
2.			Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения Психические процессы в обучении двигательным действиям	1	Читать § 3-4
3			Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Основы обучения и самообучения двигательными действиями	1	Читать § 5-6
4			Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1	Читать § 7
5			<b><u>Зачёт № 1</u> по теме «Физическое развитие человека»</b>	1	Читать § 1- 7
<b>Раздел 2. Базовые виды спорта школьной программы (10 часов)</b>					
6			Баскетбол: Техника игры.	1	Читать § 15
7			Гандбол: Техника игры.		Читать § 16
8-9			Гимнастика.	1	Читать § 17-18
10-11			Лёгкая атлетика		Читать § 19-20
12			Лыжная подготовка.	1	Читать § 21
13			Элементы единоборств		Читать § 22
14			Плавание.	1	Читать § 23
15			<b><u>Зачёт № 2</u> по теме «Базовые виды спорта школьной программы»</b>		Читать § 15-23
16-17			<b>Раздел № 3. Самостоятельные занятия физическими упражнениями</b>	1	Читать §2 4-29

### **Перечень учебно-методического обеспечения.**

1. Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2020.
2. Лях В.И. Физическая культура. 8 – 9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019.
3. <http://www.drofa.ru/for-users/teacher/vertical/programs/>
4. <http://www.lib.sportedu.ru/press/>

**Лист корректировки рабочей программы по физической культуре для  
9А,Б классов**

**Учителя Савкиной В.И.**

№	Название раздела	Название темы	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Протокол ШМО о рассмотрении корректировки
1.					

Рабочая программа скорректирована «\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

\_\_\_\_\_

подпись

\_\_\_\_\_

расшифровка