

государственное бюджетное нетиповое  
общеобразовательное учреждение  
«Губернаторская женская гимназия-интернат»  
(ГБНОУ ГЖГИ)

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методического  
объединения  
учителей \_\_\_\_\_  
от «29» 08 2022г.  
№ \_\_\_\_\_  
Подпись руководителя МО /  
ФИО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
Скичко / Г.В. Скичко  
Подпись  
от «29» 08 2022г.

УТВЕРЖДЕНО  
Решением педагогического  
совета  
от «31» 08 2022г.  
Протокол № 1  
Председатель  
Сапега А.В. Сапега  
Подпись для  
документов  
ФИО



## Рабочая программа

Учебного предмета «Физическая культура»  
9 класс

*Срок реализации:* 1 год (102 часа)

Составитель программы  
учитель физической культуры  
**Абаполов Вячеслав Вячеславович**

Кемеровский МО  
с. Елыкаево  
2022 год

# I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

## Личностные результаты

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 лично значимых результатов в физическом совершенстве.

- 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.

## **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**

- 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, учитывая 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, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**III. Календарно-тематическое планирование**  
**9 класс (102 часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			теоретические	практические
1	<b>1. легкая атлетика</b> 1.1. кроссовая подготовка 1.2. беговые упражнения 1.3. метания 1.4. прыжки в высоту 1.5. прыжки в длину	24	1	23
2	<b>2. спортивные игры</b> 2.1. баскетбол 2.2. волейбол	38	2	25 11
3	<b>3. гимнастика</b> 3.1. Организующие (строевые) команды и приёмы 3.2. Акробатические упражнения и комбинации 3.3. Опорные прыжки 3.4. Упражнения и комбинации на гимнастических снарядах	16	1	15
4	<b>4. лыжная подготовка</b> 4.1. техника лыжных ходов 4.2. способы спусков, подъемов, поворотов, торможений	24	1	23
5.	<b>Национальные виды спорта</b>			

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **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 ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**      **ДВИГАТЕЛЬНОЙ**      **(ФИЗКУЛЬТУРНОЙ)**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (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 (строевые) 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 мяча.

**Лыжные гонки.**

Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.**

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладная ориентированная подготовка.** Прикладные 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.

**Упражнения на технику движений.** Бег: с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, махом прямых ног вперёд, бег на месте с максимальным темпом (в упоре о гимнастическую стенку, без упора), бег с максимальной частотой движений (по разметкам, через набивные мячи). Бег на дистанцию 60 м - мальчики, 30 м- девочки, с максимальной интенсивностью; высокий, низкий старт, стартовое ускорение. Бег 4 км в режиме умеренной интенсивности, бег по дистанции.

**Прыжковые упражнения.** Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд, назад, вправо, влево (поочерёдно на правой и на левой), прыжки в высоту на месте, напрыгивание на препятствие, прыжки в глубину из высоты 60- 70 см., многоскоки, тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног, прыжки в полууприсяде.

**Метания:** в вертикальную и горизонтальную цель, на дальность на заданное расстояние.

### **Гимнастика, ритмическая гимнастика.**

**Организующие команды и приёмы:** продвижения в колонне: движение в колонне по одному за направляющим (по прямой "змейкой", "противоходом"); перестроение из колонны по одному в колону по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колоны с разведением и слиянием.

Общеразвивающие упражнения: упражнения у гимнастической стенки, с палкой (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, "выкруты"), с набивными мячами, в движении.

Лазание и перелазание: лазание по шесту в два и три приёма, по гимнастической стенке, скамейке, деревьям. Преодоление естественных и искусственных препятствий с опорой на руки и ноги, с опорой на руки, поочерёдно переменой правой и левой ногой. Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам.

**Акробатика:** кувырок вперёд в группировке, ноги скрестно, в присяд с последующим поворотом кругом, кувырок назад, стойка на лопатках.

**Висы и упоры** - смешанные; подтягивание из виса.

**Упражнения в равновесии:** ходьба приставными шагами: повороты на носках, приседания; соскоки прогнувшись.

**Опорные прыжки:** вскок в упор присев, соскок прогнувшись "козёл" в ширину, высота 80-100 см).

## **Лыжная подготовка.**

**Упражнения на технику движений:** передвижение попеременным двухшажным, одновременным одношажным, бесшажным ходами, переходы с попеременного двухшажного хода на одновременные ходы. Повороты переступанием. Торможение "плугом", «полуплугом». Подъём наискось "полуёлочкой". Прохождение дистанций: с равномерной постоянной скоростью попеременным двухшажным ходом 1-2 км. Прохождение дистанции 2,5 км с чередованием ходов.

## **Спортивные игры**

**Баскетбол** - стойка баскетболиста, передвижение игрока в стойке; остановка прыжком, остановка в шаге; ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении, левой и правой рукой; бросок мяча одной рукой с места; игра в мини-баскетбол.

**Волейбол** - стойка игрока, передвижение, верхняя и нижняя передача мяча, нижняя подача; учебная игра с элементами в/б.

## **Национальные виды спорта**

В IV четверти отведены часы на изучение национальных видов спорта и подвижных игр.

#### IV. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 9 КЛАССА

	мальчики					девочки		
	5	4	3	5	4	3		
Контрольные упражнения								
Бег 2000м	8.20	9.20	10.00	10.00	10.50	11.20		
Бег 1000м. 500м - девушки	3.40	4.10	4.40	2.05/4.30	2.20/4.50	2.55/5.0		
Челночный бег 3х10м	7.6	8.0	8.4	8.5	8.8	9.5		
Бег 30м	4.6	4.9	5.3	5.0	5.5	5.9		
Бег 60м	8.5	9.2	10.0	9.4	10.0	10.5		
Прыжок в длину с места	225	215	195	180	170	155		
Прыжок в высоту	125	120	115	120	115	105		
Метание мяча	42	36	32	30	28	23		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10		
Наклон вперед из положения сидя	15	13	8	22	18	15		
Подтягивание на высокой перекладине/ девушки на низкой	11	9	6	16	10	8		
Подъем туловища за 1 мин	50	45	40	40	35	26		
Подъем туловища за 30с	28	26	22	24	22	20		
Прыжки через скакалку 30с	70	60	55	75	70	60		
Прыжки через скакалку 1мин	120	110	95	135	125	115		
Лыжные гонки 1км	4.30	4.50	5.20	5.45	6.15	7.00		
Лыжные гонки 2км	10.20	10.40	11.10	12.15	13.00	13.40		
Лыжные гонки 3км	15.30	16.00	17.00	19.00	20.00	21.30		
Бег на лыжах 5км							Без учета времени	

## **Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе**

### **Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;
- 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.

**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, 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**

**Выпускник 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.

Выпускник 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 туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность.

## **Физическое совершенствование**

Выпускник 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.

*Выпускник 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.

## V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адамянц А.В., Брюхачев Е.Н., Мартыненко Н.В., Селиванов В.М. Организация и судейство соревнований по спортивным играм: учебно-методическое пособие. – Кемерово, 2011. – 58 с.
2. Лях В.И. Физическая культура :учеб.для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2011. – 237 с.
3. Панчук Н.С. Основы формирования здорового образа жизни: учебно-методическое пособие. – Кемерово, 2010.-36 с.
4. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии – Ростов н/Д: «Феникс», 2010. – 432 с.  
Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект.Книга для педагогов. – Ростов н/Д: «Феникс», 2009. – 624 с