

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«БОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Принята:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 13  
от 30 августа 2019 г.

Утверждаю:  
директор школы  
М.А. Поползина  
Приказ № 32  
от 30 августа 2019 г.

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая культура»  
для ступени основного общего образования (9 класс)  
образовательная область: физическая культура и основы безопасности  
жизнедеятельности  
Срок реализации: 02.09.2019-31.05.2020 гг.

Составитель: Большмидт С. А.  
учитель физической культуры

с. Боровское  
2019 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 9-х классов составлена в соответствии с ФГОС ООО на основе **нормативных документов:**

- федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования;
- учебный образовательный план МБОУ «Боровская СОШ» на текущий учебный год;
- Положение о рабочей программе предметов, курсов, в том числе ВНД;
- федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующие образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию;
- авторской программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

ISBN 978-5-09-071177-7

### **Цель обучения:**

- 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.

Содержание рабочей программы и логика его изучения не отличается от содержания авторской программы.

Согласно учебному плану школы рабочая программа для 9 классов предусматривает обучение физической культуре в объеме из расчёта **3 ч в неделю, 102 часов в год.**

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю:, в 5 классе – 75 ч, в 6 классе — 75 ч, в 7 классе — 75 ч, в 8 классе — 75 ч, в 9 классе — 75 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none"><li>• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;</li><li>• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;</li><li>• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;</li><li>• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;</li><li>• 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;</li><li>• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</li><li>• 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;</li><li>• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;</li><li>• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;</li><li>• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и</li></ul>
-----------------------	---

	<p>экономических особенностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;</li> <li>• 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;</li> <li>• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.</li> </ul>
Метапредметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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;</li> <li>• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;</li> <li>• 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;</li> <li>• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</li> <li>• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;</li> <li>• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с</li> </ul>

	<p>учителем и сверстниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;</li> <li>• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;</li> <li>• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.</li> </ul>
Предметные результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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;</li> <li>• 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</li> </ul>

	<p>ориентацией;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих 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.</li> </ul>
--	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура» полностью совпадает с содержанием, изложенным в авторской рабочей программе для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-9 классов: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 104 с.

### **Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>№ п/п</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<b>Основы знаний (в процессе урока)</b>	
<b>2</b>	<b>Двигательные умения и навыки</b>	<b>100</b>
2.1	Гимнастика	15
2.2	Легкая атлетика	8+11=19
2.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки)	18
2.4	Баскетбол	18
2.5	Волейбол	15
2.6	Футбол	6
2.7	Гандбол	6
2.8	Элементы единоборств	3
<b>3</b>	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	<b>1</b>
<b>4</b>	<b>Прикладно-ориентированная деятельность</b>	<b>1</b>
		<b>Итого</b>
		<b>102 ч</b>

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>№ урока</b>	<b>Название разделов и тем</b>	<b>Количество часов</b>
		<b>I Что вам надо знать (в процессе уроков, интегрирован в Раздел 2)</b>	
		Самонаблюдение и самоконтроль Оценка техники движений, способы выявления и устранения	

		ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок) Совершенствование физических способностей История возникновения и формирования физической культуры Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР) Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения	
		<b>II Базовые виды спорта школьной программы</b>	<b>100</b>
		<b>Легкая атлетика</b>	<b>8</b>
1	2.1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре. История возникновения и формирования физической культуры Овладение техникой спринтерского бега.	1
2	2.2.	Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Овладение техникой спринтерского бега. Овладение организаторскими умениями	1
3	2.3.	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения . Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
4	2.4.	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями	1
5	2.5	Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
6	2.6.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
7	2.7.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
8	2.8.	Овладение техники бега на длинные дистанции.	1
		<b>Футбол</b>	<b>6</b>
9	2.9.	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
10	2.10.	Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Овладение техникой ударов по воротам	1
11	2.11.	Освоение техники ведения мяча. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
12	2.12.	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
13	2.13.	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	1
14	2.14.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
		<b>Волейбол</b>	<b>15</b>
15	2.15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола.	1

		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Знания о спортивной игре	
16	2.16	Освоение техники приёма и передач мяча	1
17	2.17.	Освоение техники приёма и передач мяча	1
18	2.18.	Освоение техники приёма и передач мяча	1
19	2.19.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
20	2.20.	Освоение техники нижней прямой подачи	1
21	2.21.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
22	2.22.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
23	2.23.	Освоение техники прямого нападающего удара	1
24	2.24.	Самостоятельные занятия.	1
25	2.25.	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
26	2.26.	Освоение тактики игры. Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
27	2.27.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие координационных способностей. Овладение организаторскими умениями.	1
28	2.28.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие выносливости	1
29	2.29.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	1
<b>Гимнастика</b>			<b>15</b>
30	2.30.	Инструктаж по технике безопасности. Овладение строевых упражнений. Знания о физической культуре. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
31	2.31.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
32	2.32.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
33	2.33.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
34	2.34.	Освоение и совершенствование висов и упоров	1
35	2.35.	Освоение опорных прыжков.	1
36	2.36.	Освоение опорных прыжков.	1
37	2.37.	Освоение опорных прыжков.	1
38	2.38.	Освоение акробатических упражнений	1
39	2.39.	Освоение акробатических упражнений	1
40	2.40.	Освоение акробатических упражнений	1
41	2.41.	Освоение акробатических упражнений. Овладение организаторскими умениями.	1
42	2.42.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Самостоятельные занятия.	1
43	2.43.	Развитие координационных способностей Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении	1
44	2.44.	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости	1

		<b>Элементы единоборства</b>	<b>3</b>
45	2.45.	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Овладение техникой приёмов.	1
46	2.46.	Развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия.	1
47	2.47.	Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Овладение организаторскими способностями.	1
<b>Лыжная подготовка (лыжные гонки)</b>			<b>18</b>
48	2.48.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжных гонок. Освоение техники лыжных ходов.	1
49	2.49.	Совершенствование физических способностей. Освоение техники лыжных ходов.	1
50	2.50.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Освоение техники лыжных ходов.	1
51	2.51.	Освоение техники лыжных ходов.	1
52	2.52.	Освоение техники лыжных ходов.	1
53	2.53.	Освоение техники лыжных ходов.	1
54	2.54.	Освоение техники лыжных ходов.	1
55	2.55.	Освоение техники лыжных ходов.	1
56	2.56.	Освоение техники лыжных ходов.	1
57	2.57.	Освоение техники лыжных ходов.	1
58	2.58.	Освоение техники лыжных ходов.	1
59	2.59.	Освоение техники лыжных ходов.	1
60	2.60.	Освоение техники лыжных ходов.	1
61	2.61.	Освоение техники лыжных ходов.	1
62	2.62.	Освоение техники лыжных ходов.	1
63	2.63.	Освоение техники лыжных ходов.	1
64	2.64.	Освоение техники лыжных ходов.	1
65	2.65.	Освоение техники лыжных ходов.	1
<b>Баскетбол</b>			<b>18</b>
66	2.66.	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
67	2.67.	Освоение ловли и передач мяча.	1
68	2.68.	Освоение ловли и передач мяча.	1
69	2.69.	Освоение техники ведения мяча.	1
70	2.70.	Овладение техникой бросков мяча.	1
71	2.71.	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча.	1
72	2.72.	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	1
73	2.73.	Освоение индивидуальной техники защиты	1
74	2.74.	Освоение индивидуальной техники защиты	1
75	2.75.	Освоение тактики игры	1

76	2.76.	Освоение тактики игры	1
77	2.77.	Освоение тактики игры	1
78	2.78.	Освоение тактики игры. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	1
79	2.79.	Освоение тактики игры Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	1
80	2.80.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
81	2.81.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
82	2.82.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	1
83	2.83.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
<b>Гандбол</b>			<b>6</b>
84	2.84.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча	1
85	2.85.	Освоение техники ведения мяча. Овладение техникой бросков мяча	1
86	2.86.	Освоение индивидуальной техники защиты. Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	1
87	2.87.	Освоение тактики игры	1
88	2.88.	Освоение тактики игры	1
89	2.89.	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	1
<b>Легкая атлетика</b>			<b>12</b>
90	2.90.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Знания о физической культуре Овладение техникой спринтерского бега.	1
91	2.91.	Овладение техникой спринтерского бега. Овладение организаторскими умениями	1
92	2.92.	Овладение техникой спринтерского бега. Самостоятельные занятия	1
93	2.93.	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
94	2.94.	Овладение техникой прыжка в длину. Развитие скоростно-силовых способностей. Овладение организаторскими умениями	1
95	2.95.	Овладение техникой прыжка в высоту. Развитие скоростно-силовых способностей.	1

96	2.96.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
97	2.97.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
98	2.98.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
99	2.99.	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	1
100	2.100.	Овладение техники бега на длинные дистанции.	1
		<b>III Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	1
101	3.1.	Утренняя гимнастика. Выбирайте виды спорта	
		<b>IV Прикладно-ориентированная деятельность</b>	1
102	4.1.	Краткая характеристика вида спорта (коньки, хоккей, бадминтон, скейтборд). Требования к технике безопасности.	1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

- 1. В.И.Лях Рабочая программа Физическая культура 5-9 классы**  
- М.: Просвещение, 2019 г.
- Физическая культура 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций / М.Я.Виленский и др - М.: Просвещение, 2015 г.
- Физическая культура 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях - М.: Просвещение, 2019 г.
- М.Я.Виленский Физическая культура. Методические рекомендации 5-7 классы - М.: Просвещение, 2014 г.
- В.И.Лях Физическая культура. Методические рекомендации 8-9 классы - М.: Просвещение, 2015 г.
- В.И.Лях Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы - М.: Просвещение, 2014 г.

#### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Мяч волейбольный	12
2	Мяч футбольный	2
3	Мяч баскетбольный	1
4	Палки гимнастические	8
5	Брусья гимнастические	1
6	Сеть волейбольная	1
7	Гантели	6
8	Гири	3
9	Конь гимнастический	1
10	Маты	4
11	Горка гимнастическая	1

12	Теннисный стол	2
13	Бадминтон	4
14	Мячи для метания	5
15	лыжи	22
16	Лыжные палки	15
17	Ботинки лыжные	20

## Лист внесения изменений

