**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования и науки**

**Волгоградской области**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО**

**ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**(МОУ СШ № 3)**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель МО | Заместитель директора по УВР | Директор |
| Г.Н.Никитина | Е.Ю.Долгова | М.Г.Тубекова |
| Протокол № 7 от 25.05.2026 г. | 10.08.2026 г. | Приказ № 208 от 12.08.2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12447957)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 классов

**Волжский 2026-2027**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре 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 своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным

достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических

действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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 обучающихся.

*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.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

***Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».***

*Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

*Развитие скоростных способностей.*

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу

и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

*Развитие выносливости.*

Равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег.

*Развитие координации движений.*

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

*Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

*Упражнения культурно-этнической направленности.*

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

*Специальная физическая подготовка.*

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки

вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары

по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **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

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные 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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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

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 обучающихся общеобразовательной организации;

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 размахиванияи 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 технику передвижения лыжными ходами 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;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**ТЕМАТИЧСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**9 КЛАСС**

| № п/п | Наименованиеразделов и темпрограммы | Количествочасов | | | Электронные (цифровые) образовательныересурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1.Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | 0 | 2 | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| Итогопоразделу | | 2 | | | |
| **Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способысамостоятельнойдеятельности | 4 | 0 | 4 | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| Итогопоразделу | | 4 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительнаядеятельность | 1 | 0 | 1 | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| Итогопоразделу | | 1 | | | |
| **Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | 0 | 8 | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 | 0 | 10 | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 2.5 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль | 12 | 0 | 12 | Государственное |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | "Спортивные игры") | | | | автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 14 | 0 | 14 | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 | 0 | 10 | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 7 | 0 | 7 | Государственное автономное образовательное учреждение высшего |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| Итогопоразделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**9 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количествочасов | | | Дата изучения | Электронныецифровыеобразовательныересурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 2 | Профессионально-прикладнаяфизическаякультура | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 3 | Восстановительныймассаж | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 4 | Банныепроцедуры | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 5 | Измерениефункциональныхрезервоорганизма | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 6 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 7 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 8 | Длинныйкувырок с разбега | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 9 | Кувырокназад в упор | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 10 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 11 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 12 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 13 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 15 | Упражнения черлидинга | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 16 | Бег на короткие и средние дистанции | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 17 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 18 | Бег на длинныедистанции | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 20 | Прыжки в длину способом «прогнувшись» | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 22 | Прыжки в высоту | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 26 | Передвижениепопеременнымдвухшажнымходом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 27 | Передвижениепопеременнымдвухшажнымходом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 28 | Передвижениеодновременнымодношажнымходом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 29 | Передвижениеодновременнымодношажнымходом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 30 | Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором» | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 31 | Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 32 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 33 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 34 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 35 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 36 | Плаваниекролем на груди | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 37 | Плаваниекролем на спине | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 38 | Плаваниебрассом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 39 | Плаваниебрассом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 40 | Поворотыприплаваниибрассом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 41 | Поворотыприплаваниибрассом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 42 | Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 44 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 45 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 46 | Передачамяча | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 47 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 48 | Приемы и броски мяча на месте | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 49 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 50 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 51 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 52 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 53 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 54 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 55 | Приёмы и передачи в движении | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 56 | Нападающийудар | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 57 | Нападающийудар | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 58 | Блокирование | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 59 | Блокирование | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 60 | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 61 | Приемымяча | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 62 | Передачимяча | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 63 | Остановки и удары по мячу с места | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 64 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | университет” |
| 65 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 66 | Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1 | 0 | 1 | | Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет” |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 | | |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

• Учебное издание Матвеев Анатолий Петрович. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева 5—9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений.

## ИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

•Государственное автономное образовательное учреждение высшего образования города Москвы “Московский городской педагогический университет”