

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Качура Екатерина Дмитриевна
Должность: Директор СОШ филиала Академии
Дата подписания: 09.09.2025 11:14:03
Уникальный программный ключ:
247aeef6aa141f11070e0114c66d44b57e9a121e

**Средняя общеобразовательная школа - филиал
Частного образовательного учреждения высшего образования
«Тольяттинская академия управления»,
г. Тольятти, Самарская область**

**«РАССМОТРЕНО» на
заседании МО учителей
естественно-научных
предметов и физической
культуры**

«ПРОВЕРЕНО»
Заместитель директора по УР

_____/Е.И. Муркова/
подпись расшифровка подписи

29.08.2025

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор СОШ – филиала
Академии

_____/Е.Д. Качура/
подпись расшифровка подписи

Распоряжение № 48 от
01.09.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 9 классов**

Планируемые образовательные результаты изучения содержания курса

Познавательные:

- понимание ФК, как явление культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание ФК как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

Нравственные:

- бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Трудовые:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умения организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий ФК для профилактики физического и психического утомления.

Эстетические:

- восприятия красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиции укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движения человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявления адекватных норм поведения.

Метапредметные результаты обучения:

- осуществлять постановку учебных целей и задач при поддержке учителя;
- планировать при поддержке учителя пути достижения образовательных целей и задач, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач, оценивать правильность выполнения действий;
- при поддержке учителя соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, оценивать правильность решения учебной задачи и вносить необходимые коррективы;
- при поддержке учителя выявлять позитивные и негативные факторы, влияющие на результаты и качество выполнения задания;
- работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете под руководством учителя—под руководством учителя использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации;
- под руководством учителя организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками, работать индивидуально и в группе.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе

информации связанные со спортом или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи;

- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

- самостоятельно выбрать оптимальную форму представления информации.

- оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

- запоминать и систематизировать информацию.

Совместная деятельность (сотрудничество):

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы на занятиях ФК;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться;

- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы;

- овладеть системой универсальных коммуникативных действий.

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя спортивные знания;

- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых задач;

- делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;

- учитывать и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

- оценивать соответствие результата цели и условиям.

Личностные результаты

Гражданское воспитание

Формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям; развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности; развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации

по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям; разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

Патриотическое воспитание

Формирование российской гражданской идентичности; формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания; формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны; развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества; развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

Духовно-нравственное воспитание

Развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия); формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов; оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Эстетическое воспитание

Приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому; создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям; воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации; приобщение к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы; популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей; сохранение, поддержки и развитие этнических культурных традиций и народного творчества.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

Трудовое воспитание

Воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям; формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей; развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий; содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Экологическое воспитание

Развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Ценности научного познания

Содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей; создание условий для получения детьми

достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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

9 класс

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 учащихся общеобразовательной школы;

– 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 размахивания и 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;

– соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

– выполнять повороты кувырком, маятником;

– выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

– 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.

Содержание учебного курса

9 класс

Темы	Основное содержание	Основные направления воспитательной деятельности
Основы знаний	Основные этапы развития Олимпийского движения. Характеристика основных направлений физической культуры в современном российском обществе.	Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
Легкая атлетика (кроссовая подготовка)	Уметь метать в цель. Уметь бежать кросс. Уметь бегать на средние дистанции. Уметь бежать кросс.	Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
Баскетбол	Уметь бросать двумя руками в прыжке. Уметь играть по правилам. Уметь играть в баскетбол по правилам. Уметь вырывать, выбивать и перехватывать мяч Уметь выполнять штрафной бросок.	Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
Гимнастика с основами акробатики	Вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись и согнувшись подтягивание в висячем положении, поднимание ног в висячем положении. Упражнения с длинной и короткой скакалкой. Описывать технику упражнений прикладной направленности. Освоить технику прыжков через длинную и короткую скакалку. Уметь составлять простые связки О.Р.У. в парах. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
Бадминтон	Уметь выполнять упражнения на развитие быстроты. Знать, как держать ракетку. Знать технику удара сверху Знать правила поведения при игре в бадминтон Уметь выполнять упражнения на развитие силы. Знать технику выполнения ударов сбоку. Уметь выполнять удары сбоку. Знать, как влияют физические упражнения на организм. Уметь выполнять удары открытой и закрытой стороной ракетки.	Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание

Лыжная подготовка	Уметь выполнять лыжные ходы и повороты. Уметь выполнять спуски и подъёмы. Уметь выполнять торможения. Уметь выполнять переход с одного хода на другой.	Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
Волейбол	Научиться правильно вести себя на уроке по разделу волейбол и развивать двигательные качества по средствам ОРУ. Научиться правильно выполнять стойку волейболиста. Знать технику передачи мяча двумя руками сверху в прыжке. Уметь выполнять нижнюю прямую подачу. Уметь принимать мяч, отраженного сеткой. Уметь играть в волейбол. Уметь выполнять передачу мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели. Уметь принимать мяч после подачи. Знать технику выполнения нападающего удара.	Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание
Легкая атлетика	Прыжки в длину с места. Развитие выносливости. Технику низкого старта. Метание мяча на дальность. Техника передачи эстафетной палочки. Разгон, финиширование Бег с преодолением препятствий.	Эстетическое воспитание Формирование культуры здоровья Трудовое воспитание Гражданское воспитание Патриотическое воспитание Духовно-нравственное воспитание

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	Разделы/темы	Количество часов
1	Знания о физической культуре	1
2	Способы самостоятельной деятельности	5
3	Физическое совершенствование	96
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
3.2	Модуль «Гимнастика»	5
3.3	Модуль «Лёгкая атлетика»	20
3.4	Модуль «Зимние виды спорта»	
3.4.1	Лыжная подготовка	10
3.5	Модуль «Спортивные игры»	
3.5.1	Бадминтон	8
3.5.2	Баскетбол	8
3.5.3	Волейбол	8
3.6	Модуль «Спорт»	
3.6.1	Физическая подготовка, подготовка к сдаче норм ГТО	2
3.7	Модуль «Базовая физическая подготовка»	34
Всего		102

Деятельность учителя с учетом программы воспитания

Формировать любовь к спорту и здоровому образу жизни.

Формировать ценностное отношение к окружающим людям и обществу в целом.

Формировать умение распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры.

Учить осознавать российскую гражданскую идентичность, осваивать традиционные российские социокультурные и духовно-нравственные ценности.

Мотивировать обучающихся на целенаправленную социально значимую деятельность.

Способствовать осознанию принятых в обществе правил и норм поведения и готовности следовать им в повседневной жизни.

Учить оценивать собственные поступки, поведение людей с точки зрения их соответствия нормам морали: выражать свою точку зрения, участвовать в дискуссии.

Формировать готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности в определении близкого по их физическим способностям вида спорта.

Формировать готовность к активному участию в спортивной жизни.

Воспитывать уважение к традициям разных народов, проживающих в нашей стране.

Формировать способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели.

Воспитывать интерес к обучению, к процессу познания (создание и поддержание интереса, активизация познавательной деятельности обучающихся).

Воспитывать сознательную дисциплину (показать важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины).

Формировать умения и навыки организации обучающимися своей деятельности (организация самостоятельной работы, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил).