

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МБОУ СОШ № 256 ГО ЗАТО Фокино Приморский край

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

Протокол №1 от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №256

Н. В. Маркова

Приказ № 86 от «28» августа 2026 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 67D3DF49D1AE418DB7341CB736087548

Владелец: Маркова Наталья Вадимовна

Действителен с 17.01.2026г. до 03.09.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10064070)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

составлена учителем физической культуры

Блезиной А.Е.

ГО ЗАТО Фокино, 2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

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 «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

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 размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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;

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Учебник, эл. журнал, интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			Учебник, эл. журнал, интернет
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			Учебник, эл. журнал, интернет
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Учебник, эл. журнал, интернет
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Учебник, эл. журнал, интернет

2.3	Кроссовая подготовка	10			Учебник, эл. журнал, интернет
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			Учебник, эл. журнал, интернет
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Учебник, эл. журнал, интернет
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Учебник, эл. журнал, интернет
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Учебник, эл. журнал, интернет
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			Учебник, эл. журнал, интернет
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха (27.09 – Всемирный день туризма)	1				Учебник, интернет
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1				Учебник, интернет
3	Восстановительный массаж	1				Учебник, интернет
4	Банные процедуры	1				Учебник, интернет
5	Измерение функциональных резервов организма (26.09 – 177-летие Ивана Петровича Павлова)	1				Учебник, интернет
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				Учебник, интернет
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				Учебник, интернет
8	Длинный кувырок с разбега (12.05 – 43-летие А. Кабаевой)	1				Учебник, интернет
9	Кувырок назад в упор	1				Учебник, интернет

10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				Учебник, интернет
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Учебник, интернет
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				Учебник, интернет
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				Учебник, интернет
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				Учебник, интернет
15	Упражнения черлидинга (31.10 – Всемирный день гимнастики)	1				Учебник, интернет
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				Учебник, интернет
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1				Учебник, интернет
18	Бег на длинные дистанции	1				Учебник, интернет
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000	1				Учебник, интернет

	м или 3000 м					
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1				Учебник, интернет
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Учебник, интернет
22	Прыжки в высоту	1				Учебник, интернет
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1				Учебник, интернет
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1				Учебник, интернет
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км (24.03 – День Рождения комплекса ГТО)	1				Учебник, интернет
26	Техника безопасности и основы кроссового бега	1				Учебник, интернет
27	Равномерный бег по пересеченной местности (развитие общей выносливости)	1				Учебник, интернет
28	Техника бега на подъемах	1				Учебник, интернет
29	Преодоление искусственных и естественных препятствий	1				Учебник, интернет

30	Специальные беговые упражнения и развитие скоростно-силовых качеств	1				Учебник, интернет
31	Переменный бег и бег по пересеченной местности	1				Учебник, интернет
32	Кроссовый бег на средние дистанции	1				Учебник, интернет
33	Тактика кроссового бега и распределение сил	1				Учебник, интернет
34	Кроссовый бег на длинные дистанции	1				Учебник, интернет
35	Сдача нормативов по кроссовой подготовке	1				Учебник, интернет
36	Плавание кролем на груди (16.11 – 55 лет А. Попову)	1				Учебник, интернет
37	Плавание кролем на спине	1				Учебник, интернет
38	Плавание брассом	1				Учебник, интернет
39	Плавание брассом	1				Учебник, интернет
40	Повороты при плавании брассом	1				Учебник, интернет
41	Повороты при плавании брассом	1				Учебник, интернет
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1				Учебник, интернет
43	Правила и техника выполнения	1				Учебник,

	норматива комплекса ГТО: плавание 50 м					интернет
44	Ведение мяча (18.02 – 45 лет А. Кириленко)	1				Учебник, интернет
45	Ведение мяча	1				Учебник, интернет
46	Передача мяча	1				Учебник, интернет
47	Приемы и броски мяча на месте	1				Учебник, интернет
48	Приемы и броски мяча на месте	1				Учебник, интернет
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1				Учебник, интернет
50	Приемы и броски мяча после ведения	1				Учебник, интернет
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				Учебник, интернет
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Учебник, интернет
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				Учебник, интернет
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1				Учебник, интернет
55	Приёмы и передачи в движении	1				Учебник, интернет
56	Нападающий удар	1				Учебник, интернет

57	Нападающий удар	1				Учебник, интернет
58	Блокирование	1				Учебник, интернет
59	Блокирование	1				Учебник, интернет
60	Ведение мяча	1				Учебник, интернет
61	Приемы мяча	1				Учебник, интернет
62	Передачи мяча	1				Учебник, интернет
63	Остановки и удары по мячу с места	1				Учебник, интернет
64	Остановки и удары по мячу в движении	1				Учебник, интернет
65	Остановки и удары по мячу в движении	1				Учебник, интернет
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	1				Учебник, интернет
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				Учебник, интернет
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1				Учебник, интернет

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 5-9 классы. Москва «Просвещение»
А.П.Матвеев 2011 г.
- Физическая культура 5-9 классы. Т.С Лисицкая, Л.А. Новикова
издательство «Астрель»
- Физическая культура 8-9 классы. В.И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическое воспитание в школе. Издательство «Учитель» Е.Л.Гордияш,
И.В. Жигульская.

Уроки физической культуры в среднем звене. Издадельство
«Просвещение» В.М. Мозговой.

Рабочие программы физического воспитания учащихся. 1 – 11 классы.
В.И. Лях, А.А. Зданевич

Настольная книга учителя физической культуры. Издательство
«Физкультура и спорт». Г.И. Погадаев.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.