



**Кировское областное государственное
общеобразовательное автономное учреждение
"Кировский физико-математический лицей"**

Принята
на заседании
научно-методического
совета КОГОАУ КФМЛ
протокол № 3 от 29.08.2023 г.

Утверждена
директор КОГОАУ КФМЛ
_____ М.В. Исупов

Приказ № 47/2 от 31.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
Физической культуре
на 2023-2024 учебный год
для 9-х классов**

Составил(а) :

Батухтин В.В.

2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету физическая культура в 9-м классе составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации.

При составлении программы были учтены нормативные документы:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 (с изменениями) «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования»;
- Федеральный перечень рекомендованных учебников на 2023-2024.
- Основная образовательная программа основного общего образования Кировского областного государственного общеобразовательного автономного учреждения «Кировский физико-математический лицей» на 2023-2024 учебный год.
- Рабочая программа воспитания на 2023-2024 учебный год.

При составлении программы рассматривается учебно-методический комплект (УМК)

- Рабочая программа составлена с учётом Примерной программы основного общего образования и авторской программы по физической культуре для основной школы 5 – 9 класс. (Автор-составитель: В.И. Лях – М.: Просвещение). Программа обеспечивает реализацию обязательного минимума образования.
- Рабочая программа составлена в рамках линии УМК М.Я. Виленского, В.И. Лях Учебник Лях. В.И. Физическая культура. 8-9 класс. - М.: Просвещение, 2018.
- **Изменения, внесенные в авторскую программу:** в связи с отсутствием бассейна, часы раздела «Плавание», перераспределяются на углубленное освоение содержания других учебных тематических разделов программы: «Легкая атлетика», «Баскетбол», «Волейбол», «Футбол», «Гимнастика», «Лыжная подготовка» .
- Программа направлена на формирование личностных, предметных и метапредметных результатов, реализацию системно-деятельностного подхода как отражение требований ФГОС. В ходе изучения географии реализуется программа развития универсальных учебных действий, включающая формирование компетенций обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий, учебно-исследовательской и проектной деятельности.

Предмет физическая культура входит в обязательная часть, часть учебного плана КОГОАУ КФМЛ, в предметную область физическая культура. Данный предмет на ступени основного общего образования изучается с 5-го класса.

В 9-м классе на изучение предмета физическая культура в соответствии с учебным планом отводиться 68 часов (2 часа в неделю)

В соответствии с учебным планом лицея предмету физическая культура на уровне основного общего образования предшествует предмет физическая культура, изучающийся на уровне начального общего образования.

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории,

культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

4) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

Регулятивные универсальные учебные действия

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

Осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия

Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

Создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

Владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

В результате обучения обучающиеся на уровне основного общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

- Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
- Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.
- Физическая культура. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.
- Из истории физической культуры. История Олимпийских игр и олимпийского движения. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
- Физические упражнения. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.
- Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
- Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

- Самостоятельные занятия. Составление режима дня.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.
- Самостоятельные игры и развлечения. Проведение подвижных игр.
- Самостоятельные занятия. Утренняя зарядка, физкультминутки.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Показатели осанки и физических качеств.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.
- Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- Выбор и составление индивидуальных комплексов упражнений утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

- Спортивно-оздоровительная деятельность.
- Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне. Выполнение строевых команд. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок

вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения стоя с помощью, поворот в упор присев стойка на лопатках, кувырок вперед, кувырок назад, горизонтальное равновесие, стойка на голове и руках согнув ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

- Лёгкая атлетика: челночный бег, высокий старт с последующим ускорением, беговые упражнения с высоким подниманием бедра, с прыжками, с подскоками, прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
- Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Кроссовая подготовка: бег на выносливость.
- Лыжная подготовка.
- Подвижные игры: с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.
- Общеразвивающие упражнения, на материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги.
- Общеразвивающие упражнения, на материале лёгкой атлетике. Развитие координации: прыжки через скакалку на одной ноге и двух поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
- Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передачи мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: передачи и прием мяча сверху и снизу, прямая нижняя подача мяча.
- Подготовка к соревновательной деятельности и сдаче норм ГТО.

Уровень физической подготовленности учащихся 9 классе

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение	Кл.	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 60м (с)	9	10,0	8,5-9,9	8,4	10,5	9,5- 10,4	9,4
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м (с)	9	8,6	7,8-8,5	7,7	9,7	8,6 - 9,6	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см).	9	190	191 - 219	220	160	161 - 179	180
4.	Выносливость	Кросс 2000м (мин,сек)	9	11,00	9,21 – 10,59	9,20	13,30	11,31-13,29	11,30
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см).	9	+5	+6+11	+12	+7	+8+19	+20
6.	Силовые	Подтягивание: из виса, кол-во раз (юн.), из виса лёжа, кол-во раз (дев.).		6	7-9	10	6	7-16	17

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
1	Легкая атлетика	14
2	Баскетбол	14
3	Гимнастика с элементами акробатики.	12
4	Лыжная подготовка	12
3	Волейбол	14
4	Футбол. Кроссовая подготовка	2
	ИТОГО	68