



**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 отводится 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>