

Согласовано на заседании
Школьного методического
объединения
Протокол № 1 от
« 29 » августа 2023 г
Руководитель ШМО
Захарова О.Н.

Составлена на основе
Федерального
государственного
образовательного стандарта
основного общего
образования

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2023 г

Принято на заседании
Совета Лицея
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2023 г
Председатель Совета Лицея
И.А.Волков

Утверждено руководителем
образовательной организации
Приказ № 103/ОД от
« 30 » августа 2023 г
Директор МБОУ «ФМЛ»
Д.А.Кельдышев



Рабочая программа
по физической
культуре
для 9 классов МБОУ «ФМЛ»

Захарова О.Н.

Волков С.А.

Ипатов С.А.

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 9 класса разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2010).

Цели и задачи учебного предмета:

Целью предмета «Физическая культура» у учащихся 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Учебный предмет «Физическая культура» в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Учебно-методический комплект

Для прохождения программы в учебном процессе используется учебник:

- Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл.: учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. -2-е изд.- М.: Просвещение, 2014.

В учебнике представлены теоретические сведения об основах физической культуры, о занятиях спортом, соблюдении правил личной гигиены и самоконтроля в процессе организованных и самостоятельных занятий физическими упражнениями, даны представления об истории возникновения и развития физической культуры и олимпийского движения в мире и Российской Федерации. В учебнике отражён также обязательный для освоения учебный материал по спортивным играм, лёгкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию, лыжной подготовке. Приведены необходимые сведения о содержании и методике самостоятельных занятий хоккеем, бадминтоном, коньками, скейтбордом, атлетической гимнастикой и роликовыми коньками.

Структура учебного предмета

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Количество контрольных нормативов	Количество практических работ
1	Базовая часть	71		
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Спортивные игры (волейбол)	18	6	1
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14	6	1
1.4	Легкая атлетика	21	7	1
1.5	Лыжная подготовка	18	6	1
2	Вариативная часть	31		
2.1	Баскетбол	24	7	
2.2	Футбол	3	2	
2.3	Гандбол	4	1	
	Итого	102	35	4

Описание особенностей рабочей программы

В ходе изучения физической культуры реализуется национально- региональный компонент: в содержание занятий включено изучение русских («Лапта») и национальных (удмуртских) игр («Лапоть», «Роняя полено»), знакомство с биографией удмуртских спортсменов.

Игра «Лапта»- изучается в разделе «легкая атлетика» (3 часа),

игра «Роняя полено» - в разделе «гимнастика» (3 часа),

игра Лапоть»- в разделе « спортивные игры»(3 часа)

знакомство с биографией удмуртских спортсменов (3 часа)- Лыжники и биатлонисты Удмуртии.

На основании Письма Минобразования России от 31.10.2003г №13-51-261/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой» проводится оценивание и итоговая аттестация всех учащихся, отнесенных к специальной группе. Оценка по физической культуре выставляется на общих основаниях, исключая те виды движений, которые им противопоказаны при данном виде заболевания. Учащиеся этой группы имеют право посещать занятия в поликлинике восстановительного лечения (ПВЛ). В этом случае итоговая оценка по физической культуре выставляется по справке, выдаваемой ПВЛ в конце каждого триместра (полугодия) и сдачи заданий по теории по основам знаний по физической культуре на уроках. В случае невозможности посещения ПВЛ итоговая оцен-

ка по физической культуре ставится за сдачу заданий по теории по основам знаний по физической культуре на уроках. Сдача заданий по теории может проходить в виде собеседования, защиты рефератов, выполнения тестовых заданий, защиты презентации.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные универсальные учебные действия

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;
- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира.
- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;
- позитивная моральная самооценка и моральные чувства — чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к участию в школьном самоуправлении в пределах возрастных компетенций (школьных и внешкольных мероприятиях);
- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;
- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты.

Девятиклассник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к учению;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции.
- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия

Регулятивные универсальные учебные действия

Девятиклассник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- планировать пути достижения целей;
- уметь самостоятельно контролировать своё время и управлять им;
- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации.

Девятиклассник получит возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- основам саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Девятиклассник научится:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- давать определение понятиям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;

Девятиклассник получит возможность научиться:

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Девятиклассник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- устанавливать и сравнивать разные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;
- аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;
- организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;
- осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра, уметь убеждать;
- работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;
- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;
- отображать в речи (описание, объяснение) содержание совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи, так и в форме внутренней речи.

Девятиклассник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать отличные от собственной позиции других людей в сотрудничестве;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);
- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнёрам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнёрам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Предметные результаты

Девятиклассник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- 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;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- 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, гандбол 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.

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование

Сроки изучения учебного материала	Последовательность тем в предмете	Последовательность уроков в теме	Основное содержание по темам (ученик должен знать)	Характеристика основных видов деятельности (на уровне учебных действий)
1 неделя	Легкая атлетика (11 часов)	1. Низкий старт. Инструктаж по ТБ.	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).
		2-3. Основы обучения двигательным действиям. Бег по дистанции	Низкий старт. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям.	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м).
2 неделя		4. Эстафетный бег.	Низкий старт. Финиширование. Эстафетный	бегать с низкого старта с

			бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств.	максимальной скоростью (60 м).
		5.Бег на результат (30м). Летние олимпийские игры, виды	Бег на результат (30 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Летние олимпийские игры, виды	бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м).
		6.История отечественного спорта. Прыжок в длину. Метание мяча	Прыжок в длину с разбега. Отталкивание. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.
3 неделя		7.Прыжок в длину. Метание мяча	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 беговых шагов. Приземление. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Основы туристской подготовки	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.
		8.Прыжок в длину.	Прыжок в длину на технику исполнения. Техника выполнения метания мяча с разбега.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.
		9.Прыжок в длину.	Прыжок в длину на технику исполнения. Техника выполнения метания мяча с разбега.	прыгать в длину с 13-15 шагов разбега; метать мяч на дальность с места и с разбега.
4 неделя		10.Бег на средние дистанции. Достижения спортсменов УР на ОИ.	Бег на средние и длинные дистанции (2000 м-м. и 1500 м-д.). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Достижения спортсменов УР на ОИ.	бегать на дистанцию 2000 м.
		11.Бег на средние дистанции.	Бег (2000 м-м. и 1500 м-д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости.	бегать на дистанцию 2000 м.

	Спортивные игры (13часов)	12.Баскетбол. Т.Б на играх. Сочетание приемов передвижения и остановки игрока.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола. Техника безопасности на играх	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы в игре
5 неделя		13. Сочетание приемов передвижения и остановки игрока.		
		14-15.Бросок одной рукой от плеча.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2 x 2). Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы в игре
6 неделя		16-17.Позиционное нападение и личная защита.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 x 3). Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы в игре
		18.Сочетание приемов передач, ведения и бросков.	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра.	играть в баскетбол по упрощенным правилам; выполнять технические приемы в игре
7 неделя		19.Волейбол. ТБ на уроках. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие коорди-	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.

		20. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча.	национных способностей. Техника безопасности на уроках. Правила по волейболу.	
8 неделя		21. Передача мяча. Нападающий удар.	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.
		22. Передача мяча. Нападающий удар.		
		23-24. Учебная игра. Игра в нападении.	Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападении через 3-ю зону.	играть в волейбол по упрощенным правилам; применять в игре технические приемы.