МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКИЙ ЛИЦЕЙ»

141300, Московская область, г. Сергиев Посад, ул. Карла Маркса, д.3. Тел.\ факс: (496) 540-45-48
E-mail: mo_spfml@mosreg.ru http://ФМЛ.РФ
Лицензия Министерства образования Московской области: 50 Л 01 № 0010064 от 18.10.2019 (регистрационный № 78184)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель МО учителей естественно-научного цикла	Зам.директора по УВР	Директор ГБОУ МО СП ФМЛ
_____ Шаткова Е.В.	_____ Четайкина Г.Ф.	_____ Макарова О.А.
Протокол №1 от «29» августа 2023 г.	Приказ №1 от «30» августа 2023 г.	Приказ №1 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Сергиев Посад 2023 год

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена в соответствии с нормативными документами, определяющими структуру и содержание курса.

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;

2. Авторская программа по физической культуре. Автор программы В.И.Лях; Москва . Просвещение 2019г.

3.Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в текущем 2023-2024 учебном году;

4. Учебник «Физическая культура 9 класс» В.И. Лях; Москва. Просвещение 2020г.

5. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10");

6. Учебный план ГБОУ МО «Сергиево-Посадский физико-математический лицей» на 2023-2024 учебный год;

В соответствии с годовым календарным учебным графиком (33 рабочие недели) программа рассчитана на 66 уроков (2 урока в неделю).

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре к концу 9 класса

Личностные результаты:

- владение умениями: в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин. (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом«перешагивание»;
- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м)с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка и обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене(девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видовспорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно- оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Выпускник 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;

Выпускник 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;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- 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);

в познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта,

- самостоятельное создание алгоритмов деятельности,
- формулирование полученных результатов;
в информационно-коммуникативной деятельности:
- поиск нужной информации по заданной теме,
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства,
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;
в рефлексивной деятельности:
- понимание ценности образования как средства развития культуры личности,
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности,
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»:

Основы знаний о физической культуре, здоровом образе жизни.

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека. Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности(в процессе урока)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья.

Физическое совершенствование

Легкая атлетика (22)

Техника безопасности на уроках легкой атлетики.Низкий старт до 30 м, до 70 м, от 70-80 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную

цель (1х1м) (девушки с расстояния 12-14м, юноши-16м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места. Прыжки. Эстафеты. Старты из различных исходных положений. Низкий старт до 70-80м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Эстафеты. Техника безопасности на летних каникулах. Итоги учебного года.

Гимнастика с основами акробатики (21)

Строевые команды, пройденные в предыдущих классах. Выполнение команды «Прямо!», поворотов в движении направо, налево. Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и движение. Общеразвивающие упражнения с гантелями (3-5 кг). Общеразвивающие упражнения с тренажёрами и эспандерами. Висы и упоры. Параллельные брусья. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъём махом назад в сед ноги врозь; подъём зависом.. Девочки: из упора на нижней жерди опускание вперёд в вис присев; из упора на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Опорные прыжки. Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 110-115 см), девочки: прыжок боком с поворотом на 90 градусов (конь в ширину, высота 110 см). Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок; стойка на голове и руках. Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене. кувырок вперёд и назад. Упражнения на гимнастическом бревне. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости с предметами и без предметов.

Спортивные игры (17)

Баскетбол (7) Техника безопасности на уроках спортивных игр баскетбол. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ловли и передач мяча. Техника ведения мяча. Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Техника бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное

нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Волейбол (10) Техника безопасности на уроках игры волейбол. Перемещения в стойке игрока. Техника приёма и передачи мяча. Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Приём подачи. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Игра волейбол по упрощенным правилам.

Тематическое планирование

Разделы программы	**9 класс**
Знания о физической культуре	В процессе урока
Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
Физическое совершенствование	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе урока
Спортивно-оздоровительная деятельность	
Легкая атлетика	22
Гимнастика с основами акробатики	21
Лыжная подготовка (лыжные гонки)	6
Спортивные игры: Волейбол – 7 Баскетбол –10	17
Всего часов	66