

РАССМОТРЕНО
на заседании МО

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ СШ № 7
С.Л. Щепелина
Приказ от 26.05.2021г. №83

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7 г. Петров Вал
Камышинского муниципального района
Волгоградской области**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физкультуре

9 класс

Пояснительная записка.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и Программы: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы; пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях -2-е изд. – М.; Просвещение 2012, в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. № 329 –ФЗ (ред.От 21.04.2011г.)
- В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часов в год..
- Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении Федерального Государственного Образовательного Стандарта Основного Общего Образования».
- Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утверждённый приказом Министерства образования Российской Федерации от 5 марта 2004г. № 1089».
- Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 31 марта 2016г. №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Приказ Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 23 июня 2015г. №609 «О подготовке к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Цели и задачи программы.

Главная цель программы – это формирование личности. Готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Специфической целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Объём программы

Авторская программа рассчитана на 68 часов в 9 классе из расчета 2 часа в неделю. Согласно учебному плану образовательного учреждения рабочая программа рассчитана на 68 часов.

Содержание программы

Знания о физической культуре: правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Коррекция осанки и телосложения.

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой: составление плана занятий спортивной подготовкой. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий.

Гимнастика с основами акробатики: Организующие команды, построения и перестроения на месте и в движении. Акробатические комбинации. Длинный кувырок . Стойка на голове и руках. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Упражнения на гимнастическом бревне. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.

Кроссовая подготовка: бег по пересечённой местности от 800м. до 3500.

Лёгкая атлетика: Техника и тактика бега на короткие, средние и длинные дистанции.

Прыжки в высоту с разбега. Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.

Спортивные игры.

Баскетбол (мини-баскетбол): технические и тактические действия. Правила соревнований по баскетболу. Игра в баскетбол (мини-баскетбол) по правилам.

Волейбол: технические и тактические приёмы. Правила соревнований по волейболу. Игра в волейбол по правилам.

Футбол (мини-футбол): технические и тактические действия. Правила соревнований по футболу. Игра в футбол по правилам.

Планируемые результаты.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

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;

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 характеризуют сформированности универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

умение 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);

формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и укрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и

проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга, расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (9 класс)

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	52
1	Основы знаний в процессе уроков	В процессе урока
2	Лёгкая атлетика	16
3	Кроссовая подготовка	6
4	Гимнастика с элементами акробатики	6
5	Спортивные игры (волейбол)	16
6	Настольный теннис	8
	Вариативная часть	16
7	Баскетбол	16
	Итого	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

9 класс. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Самоконтроль на занятиях физической культурой. Правила самостоятельного выполнения физических упражнений, способствующих развитию выносливости. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Врачебный контроль во время занятий.

- Социально-психологические основы.

9 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

- Культурно-исторические основы.

9 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

- Спортивные игры.

- Волейбол.

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Сочетание различных перемещений с передачей мяча сверху и приёмом снизу. Игра в нападении в зоне 3; игра в защите. Прямой нападающий удар. Двухсторонняя игра.

Баскетбол.

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Передача мяча в движении. Нападение различными способами. Взаимодействие в тройках.

- Гимнастика с элементами акробатики.

9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий-Гимнастикой.

- Лёгкая атлетика - Терминология лёгкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе *Кроссовая подготовка* *9 класс.* Правила и организация соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Класс	Вариант	
9	Лях В. И., Зданевич А. А. - Комплексная программа физического воспитания учащихся 9а	
Описание раздела	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж ТБ по ФИЗ. К. и ЛА. Спринтерский бег.	1
2	финиширование, эстафетный бег	1
3	бег 60- на результат	1
4	преодоление горизонтальных препятствий	1
5	Прыжки в длину	1
6	метание мяча	1
7	преодоление вертикальных препятствий	1
8	Прыжки в длину – на результат	1
9	бег по пересечённой местности	1
10	Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками	1
11	бег на выносливость.	1
12	инструктаж Т.Б. по баскетболу. основы техники игры	1
13	бросок мяча	1
14	Бросок двумя руками от головы в движении.	1
15	Штрафные броски. Бросок в движении одной	1
16	тактика игры в нападении	1
17	развитие координации.	1
18	Броски в движении.ОРУ с мячом.	1
19	броски мяча в движении.	1
20	штрафной бросок.	1
21	штрафные броски	1
22	развитие координационных способностей	1
23	техника защитных действий	1
24	тактика игры. Учебная игра.	1
25	Быстрый прорыв. Учебная игра.	1
26	позиционное нападение	1
27	правила игры баскетбол	1
28	1- Т.б., основы техники игры настольный теннис	1
29	тактика игры. Учебная игра.	1
30	игровые задания	1
31	Развитие координационных способностей.	1
32	игровые задания в защите	1
33	игровые задания в нападении 1 ч (контрудары, подставки, подрезки)	1
34	игровые задания в нападении	1
35	Правила игры настольный теннис. Учебная игра по основным правилам.	1
36	Висы и упоры	1
37	акробатические упражнения, лазанье по канату	1
38	Строевые упражнения	1
39	Висы и упоры.Системы физического воспитания, оздоровительное и прикладное значение	1
40	Лазанье по канату.акробатические упражнения.	1
41	акробатические упражнения., строевые упражнения упражнения в движении	1
42	инструктаж по ТБ по волейболу, основы техники игры	1
43	приём и передача мяча.	1
44	нападающий удар	1
45	тактика игры волейбол.	1
46	нижняя подача мяча	1
47	нижняя подача мяча по точкам	1
48	нижняя подача мяча - зачёт	1
49	верхняя прямая и нижняя подача мяча	1
50	верхняя прямая и нижняя подача мяча. блокирование.	1
51	Нападающий удар.нижняя подача, блокирование	1

52	верхняя прямая и нижняя подача мяча. блокирование	1
53	верхняя подача и приём мяча	1
54	тактика свободного нападения	1
55	Тактика игры.нападающий удар. блокирование	1
56	развитие координации	1
57	учебная игра волейбол по основным правилам.	1
58	Преодоление горизонтальных препятствий.\	1
59	Преодоление препятствий.Бег 200-400-600-800	1
60	Развитие силовой выносливости.Бег с низкого старта.	1
61	Бег с хода. Низкий старт	1
62	Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением Эстафетный бег.	1
63	Развитие скоростных способностей.Бег 60м на результат.	1
64	Развитие скоростно-силовых способностей.	1
65	Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность.	1
66	Метание мяча на дальность.	1
67	развитие силовых способностей и прыгучести	1
68	Развитие силовых способностей и прыгучести.Прыжки в длину на результат.	1