Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение

« Гуляевская основная общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО  протокол №\_\_  от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Бурмистрова А.М./  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г. |

Ичалковского муниципального района РМ

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**9 класс**

**на 2020-2021 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Составитель программы:**  учитель физической культуры  Карпов Евгений Анатольевич |

с. Гуляево 2020г.

**Пояснительная записка**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. В связи с этим, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели. Изучение предмета «Физическая культура» представляет собой неотъемлемое звено в системе непрерывного образования обучающихся.

Рабочая учебная программа по физическая культура для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: В.И. Лях, А.А.Зданевич/ под общ. ред. В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2014г.).

В примерную учебную программу по физической культуре внесены следующие изменения и дополнения:

- *в распределение количества часов на изучение отдельно взятых разделов* изменения не были внесены

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

Цель: 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.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

- развитие двигательных способностей обучающихся в различных видах деятельности;

- подготовка обучающегося к осознанному выбору индивидуальной образовательной или профессиональной траектории, профессиональному самоопределению в условиях рынка труда.

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МОБУ «Гуляевская ООШ» Ичалковского района. Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 68 часов, из расчета 2 часа в неделю.

**Планируемые результаты**

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на  расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четьгрехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех 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 гимнастическах и акробатическах упражнениях**: 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).

**Физическая подготовленность**: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы 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 видов спорта.

**Правила 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11-15 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | возраст | уровень | | | | | |
| мальчики | | | девочки | | |
| низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м. с | 11  12  13  14  15 | 6,3 и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1- 5,5  5,8- 5,4  5,6-5,2  5,5- 5,1  5,3- 4,9 | 5,0 и ниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4 и выше  6,2  6,3  6,1  6,0 | 6,3- 5,7  6,0- 5,4  6,2- 5,5  5,9- 5,4  5,8- 5,3 | 5 ,1 и ниже  5,0  5,0  4,9  4,9 |
| Челночный бег  3х10м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7 и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5 и ниже  8,3  8,3  8,0  8,7 | 10,1 и выше    10,0  10,0  9,9  9,8 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже    8,8  8,7  8,6  8,5 |
| Прыжок в длину с  Места. см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195 и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185 и выше  190  200  200  205 |
| 6- минутный  Бег, м | 11  12  13  14  15 | 900 и менее  950  1000  1050  1100 | 1000-1100  1100-1200  1150-1250  1200-1300  1250-1350 | 1300 и выше  1350  1400  1450  1500 | 700 и менее  750  800  850  900 | 850-1000  900-1050  950-1100  1000-1150  1050-1200 | 1100 и выше  1150  1200  1250  1300 |

**Содержание учебного предмета**

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

*7-8 классы.* Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*7-8 классы.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических

способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и вьшолнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. **Культурно-исторические основы.**

*7-8 классы.* Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

**1.4. Приемы закаливания.**

*7-8 классы.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах. *9 класс.* Пользование баней.

***15.* Подвижные игры.**

*Волейбол*

*5-9 классы.* 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.

*Баскетбол*

*5-9 классы.* 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.

**1.6. Гимнастика с элементами акробатики.**

*5-7 классы.* Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

**1.7. Легкоатлетические упражнения.**

*5-9 классы.* Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8.Плавание.**

*5-9 классы*. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания. Правила ТБ. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. Старты. Повороты. Ныряние ногами и головой.

Повторное проплывание отрезков 25-50 м.Игры и развлечения на воде

таблица 1.

**Тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура » 6класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Максимальная нагрузка учащегося, ч.** | **Из них** | | | | |
| **Теоретическое обучение, практическое ч.** | **Лабораторные и практические работы, ч.** | **Контрольная работа, ч. , контроль-ные нормати-вы ч.** | **Экскур-сии, ч.** | **Самостоятельная работа, ч.** |
| **I.** | **Гимнастика** | **16 ч.** | **3 ч.** |  | **5 ч.** |  |  |
| **II.** | **Лёгкая атлетика** | **16ч.** | **2 ч.** |  | **10 ч.** |  |  |
| **III.** | **Лыжная подготовка** | **16 ч.** | **4 ч.** |  | **6 ч.** |  |  |
| **IV.** | **Спортивные игры**  **(волейбол)** | **6 ч.** | **1 ч.** |  | **4 ч.** |  |  |
| **V.** | **Спортивные игры (баскетбол)** | **8ч.** | **1ч.** |  | **2ч.** |  |  |
| **VI.** | **Плавание** | **6 ч.** | **1ч** |  | **5ч.** |  |  |
|  | **итого** | **68 ч** | **12ч.** |  | **32 ч.** |  |  |

Таблица 2.

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала по четвертям**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  | |  |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Учеб­ные часы** | **1**  четверть | **2** четверть | **3** четверть | **4**  четверть | | |
| **1** | **Основы знаний** | **В процессе уроков** | | | | | | |
| **2** | Легкая атлетика | **16** | 8 |  |  | | 8 | |
| **3** | Баскетбол.  Волейбол | **8**  **6** | 8 |  |  | | 6 | |
| **4** | Гимнастика | **16** |  | 14 | 2 | |  | |
| **5** | Лыжи | **16** |  |  | 16 | |  | |
| **6** | Плавание | **6** |  |  | 6 | |  | |
| **Итого** | | **68** | **16** | **14** | **24** | | **14** | |

**Календарно тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | | Название разделов и тем | | Вид урока | Кол ичес тво  часов | Вид  самосто  ятельной  работы | Дата проведения занятия | |
| **1** | | | **Легкая атлетика** | |  | **16** |  | **План.** | **Факт.** |
| 1.1,1.2,  1.3 | | | Техника безопасности. Техника низкого старта. Бег 60 м. | | КУ | 3 |  |  |  |
| 1.4-1.5  1.6 | | | Бег по повороту. | | КУ КЗУН | 3 | **Зачет** |  |  |
| 1.7  1.8 | | | Передача эстафеты.. Техника. | | КУ КЗУН | 2 |  |  |  |
| 1.91.10  1.11 | | | Прыжки **в длину** с разбега. Бег 60м. | | КУ КЗУН | 3 | **Зачет** |  |  |
| 1.12 | | | Метание мяча **150гр с** разбега. | | КУ КЗУН | 1 | **Зачет** |  |  |
| 1.13. 1.14 | | | Бег 2000м. Прыжки **в высоту.** | | КУ КЗУН | 2 |  |  |  |
| 1.15. | | | Развитие выносливости бег **до 4,5км.** | | КУ КЗУН | 1 |  |  |  |
| 1.16. | | | Прыжки в высоту | | КУ КЗУН | 1 | **Зачет** |  |  |
| **2** | | | **Гимнастика** | |  | **16** |  |  |  |
| 2.1. 2.2. | | | Техника безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. | | КУ - | 2 |  |  |  |
| 2.3. 2.4. 2.5. | | | Подъем в упор переворотом на низкой перекладине. | | КУ КЗУН | 3 | **Зачет** |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | 2.6.  2.7. | | | Размахивание и соскок назад на высокой перекладине. Подтягивание на перекладине | КУ КЗУН | 2 |  |  |  |
|  | 2.8. 2.9. | | | Стойка на голове и руках. Мост из положения стоя. | КУ КЗУН | 2 |  |  |  |
|  | 2.10. 2.11 | | | Прыжки согнув ноги через козла в длину (высота 115см). | КУ КЗУН | 2 | Зачет |  |  |
|  | 2.12. 2.13. 2.14 | | | Боком через коня (девочки). Длинный кувырок с разбега | КУ , КЗУН | 3 | Зачет |  |  |
|  | 2.15  2.16 | | | Прыжки ноги врозь. | КУ КЗУН | 2 | Зачет |  |  |
|  | **3** | | | **Баскетбол** |  | **8** |  |  |  |
|  | 3.1. | | | Техника безопасности. Штрафной бросок | КУ | 1 |  |  |  |
|  | 3.2. | | | Передача мяча в движении. | КУ КЗУН | 1 | Зачет |  |  |
|  | 3.3. 3.4. | | | Персональная защита.  Передача мяча в парах в движении с броском. | КУ КЗУН | 2 | Зачет |  |  |
|  | 3.5. | | | Броски по кольцу после передачи. | КУ КЗУН | 1 | Зачет |  |  |
|  | 3.6.  3.14 | | | Броски одной и двумя руками от головы в г прыжках. | КУ КЗУН | 1 | Зачет |  |  |
|  | 3.7.  3.8. | | | Учебная игра. Личная защита | КУ КЗУН | 2 |  |  |  |
|  | **4** | | | **Лыжная подготовка** |  | **16** |  |  |  |
|  | 4.1. | | | Техника безопасности. Попеременно  четырехшажный ход | КУ КЗУН | 1 |  |  |  |
|  | 4.2. 4.3. 4.4. 4.5. | | | Попеременно двухшажный ход. | КУ | 4 | Зачет |  |  |
|  | 4.6. 4.7. 4.8. 4.9. | | | Одновременнодвухшажный ход. | КУ КЗУН | 4 | Зачет |  |  |
|  | 4.10 4.11 | | | Переход с одного хода на другой. | КУ КЗУН | 2 |  |  |  |
|  | 4.12. 4.13. | | | Конькобежный ход. | КУ КЗУН | 2 | Зачет |  |  |
|  | 4.14. | | | Преодоление спуска и контруклона. | КУ КЗУН | 1 |  |  |  |
|  | 4.15. 4.16 | | | Прохождение дистанции до З км. Развитие выносливости до 5км. | КУ КЗУН | 2 | Зачет |  |  |
|  | **5.** | | | **Волейбол** |  | **6** |  |  |  |
|  | 5.1. | | | Техника безопасности. Передача мяча у сетки и в прыжке, через сетку. | КУ | 1 | Зачет |  |  |
|  | 5.2. | | | Прием мяча; нижняя прямая передача мяча | КУ | 1 | Зачет |  |  |
|  |  | | |  |  |  |  |  |  |
|  | |  | | |  |  |  |  |  |
|  | | ! ' , *Г* | | | КЗУН |  |  |  |  |
| 5.3. | | Прямой нападающий удар | | | КУ КЗУН | **1** | **Зачет** |  |  |
| 5.4.5.5.5.6. | | Игра в нападении; игра в защите | | | КУ КЗУН | **3** | **Зачет** |  |  |
| **6.** | | **Плавание** | | |  | 6 |  |  |  |
| 6.1. | | Инструктаж по ТБ на уроках плавания. Специальные упражнения для изучения техники кроля на груди. | | | КЗУН | 1 |  |  |  |
| 6.2. | | Специальные упражнения для изучения техники кроля на спине | | | КУ КЗУН | 1 |  |  |  |
| 6.3. | | Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног в кроле на спине .Способы освобождения от захватов тонущего.Толкание буксировка плывущего предмета. | | | КУ КЗУН | 1 |  |  |  |
| 6.4. | | Специальные упражнения для изучения техники брасс.Развитие выносливости. | | | КЗУН | 1 |  |  |  |
| 6.5. | | Упражнения по совершенствованию техники движения рук, ног в согласовании с дыханием способом брасс | | | КУ КЗУН | 1 |  |  |  |
| 6.6. | | Повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м. | | | КУ КЗУН | 1 | зачет |  |  |