

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Средняя школа №2 г. Дубовки
Дубовского Муниципального района
Волгоградской области

«Рассмотрено» на заседании МО Протокол № 1 От « <u>26</u> » <u>августа 2021 г</u>	Принято решением Педагогического совета МКОУ СШ №2 г. Дубовки Протокол №1 от « <u>27</u> » <u>августа 2021 г</u>	Утверждаю Директор МКОУ СШ №2 г. Дубовки _____ (Г.Г Савченко) Введено в действие Приказом № <u>270</u> от <u>30 августа 2021 г</u>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для «9» класса
на 2021-2022 учебный год

Всего часов на учебный год: 68

Количество часов в неделю: 2

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2010).
В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура: 10-11 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2009.

Учитель: Горскова Мария Евгеньевна

Дубовка
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для обучающихся 9 класса разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012).
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897).
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного стандарта общего образования.
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

Общие цели изучения курса физическая культура на ступени основного общего образования

Цель школьного образования по физической культуре — 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 направлен 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.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая

программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение меж предметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание курса.

ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

История физической культуры.

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

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

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

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-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 с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка.

Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики.

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика.

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» в основной школе

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её 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;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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, принёсших 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 учётом 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;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать

особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

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 и туристических походов, 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);

- 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 прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Домашнее задание
1.	Спринтерский бег,эстафетный бег	1			Комплекс№1
2.	Спринтерский бег,эстафетный бег.	1			Комплекс№1
3.	Спринтерский бег,эстафетный бег.	1			Комплекс№1
4.	Спринтерский бег,эстафетный бег	1			Комплекс№1
5.	Спринтерский бег,эстафетный бег	1			Комплекс№1
6.	Прыжок в длину способом "согнув ноги".Метание малого мяча	1			Комплекс№1
7.	Прыжок в длину способом "согнув ноги"Метание малого мяча	1			Комплекс№1
8.	Прыжок в длину способом "согнув ноги"Метание малого мяча.	1			Комплекс№1
9.	Бег на средние дистанции	1			Комплекс№1
10.	Бег на средние дистанции.	1			Комплекс№1
11.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
12.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
13.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
14.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
15.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
16.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
17.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
18.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
19.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
20.	Бег по пересеченной местности преодоление препятствий	1			Комплекс№1
21.	Висы.Строевые упражнения	1			Комплекс№2
22.	Висы.Строевые упражнения.	1			Комплекс№2
23.	Висы.Строевые упражнения	1			Комплекс№2
24.	Висы.Строевые упражнения	1			Комплекс№2
25.	Висы.Строевые упражнения	1			Комплекс№2
26.	Висы.Строевые упражнения	1			Комплекс№2

27.	Опорный прыжок Строевые упражнения	1	21.8.12	2211	Комплекс №2
28.	Опорный прыжок Строевые упражнения	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
29.	Опорный прыжок Строевые упражнения	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
30.	Опорный прыжок Строевые упражнения	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
31.	Опорный прыжок Строевые упражнения	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
32.	Опорный прыжок Строевые упражнения	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
33.	Акробатика	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
34.	Акробатика	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
35.	Акробатика	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
36.	Акробатика	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
37.	Акробатика	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
38.	Акробатика	1	22.08.12	2211	Комплекс №2
39.	Баскетбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
40.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
41.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
42.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
43.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
44.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
45.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
46.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
47.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
48.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
49.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
50.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
51.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
52.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
53.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
54.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
55.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
56.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
57.	Волейбол	1	22.08.12	2211	Комплекс №3
58.	Баскетбол.	1	22.08.12	2211	Комплекс №3

59.	Баскетбол	1	12.2	Комплекс №3
60.	Баскетбол	1	11.3	Комплекс №3
61.	Баскетбол	1	11.3	Комплекс №3
62.	Баскетбол	1	10.3	Комплекс №3
63.	Баскетбол	1	7.0.3	Комплекс №3
64.	Баскетбол	1	7.0.1	Комплекс №3
65.	Баскетбол	1	7.0.1	Комплекс №3
66.	Баскетбол	1	8.6	Комплекс №3
67.	Баскетбол	1	10.4	Комплекс №3
68.	Баскетбол	1	15.4	Комплекс №3
69.	Баскетбол	1	2.4	Комплекс №3
70.	Баскетбол	1	2.4	Комплекс №3
71.	Баскетбол	1	2.4	Комплекс №3
72.	Баскетбол	1	2.4	Комплекс №3
73.	Баскетбол	1	6.0.3	Комплекс №3
74.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
75.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
76.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
77.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
78.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
79.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
80.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
81.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
82.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
83.	Баскетбол	1	5.0.3	Комплекс №3
84.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	5.0.3	Комплекс №4
85.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	5.0.3	Комплекс №4
86.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	5.0.3	Комплекс №4
87.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	5.0.3	Комплекс №4
88.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1	5.0.3	Комплекс №4
89.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	5.0.3	Комплекс №4
90.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий	1	5.0.3	Комплекс №4

91.	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий.	1		Комплекс №4
92.	Бег на средние дистанции	1		Комплекс №4
93.	Бег на средние дистанции.	1		Комплекс №4
94.	Бег на средние дистанции.	1		Комплекс №4
95.	Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1		Комплекс №4
96.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		Комплекс №4
97.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		Комплекс №4
98.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		Комплекс №4
99.	Спринтерский бег. Эстафетный бег	1		Комплекс №4
100.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		Комплекс №4
101.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		Комплекс №4
102.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	1		Комплекс №4