

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВОЛЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА КАМЕНСКОГО РАЙОНА
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Волченской СОШ

 /Т.Г. Юдина/

Приказ от «07» 09 2021 г. № 96

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

уровень общего образования (класс): основное общее, 9 класс

количество часов: 63 часа (2 часа в неделю)

Программа разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования (Приказ №413 от 17.05.2012г. с изменениями приказ Минобрнауки России №1645 от 29.12.2014г.)
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з).
- Программа разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащегося под редакцией В.И. Лях.2019 г., «Физическая культура 8-9 классы».

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическая культура в школе – это учебный предмет, способствующий разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению их здоровья, выработке у учащихся сознательного отношения к себе и своему телу, физических (сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость) и нравственных (смелость, находчивость, дисциплинированность и др.) качеств личности. Физическая культура входит в систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

Специфика курса физической культуры требует особой организации учебной деятельности школьников в форме проведения разнообразных уроков физической культуры. Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Физкультурное образование играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества.

В концепции проекта нового стандарта по физической культуре в общеобразовательных школах в качестве механизма повышения качества образования предлагается ориентация не столько на обновление самого учебного содержания, которое представлено в стандарте 2004 г. и направлено на формирование ключевых компетенций, культуры здоровья — в начальной, технической — в основной, и социально-ориентированной — в средней школе, сколько на разработку и внедрение систему требований к результатам освоения содержания образовательного стандарта. Деятельностная основа современного образования по физической культуре базируется на концепции личностного социального и познавательного развития учащихся, что определяется характером и содержанием этой деятельности. Эта деятельность задаёт структурную организацию учебного предмета, которая направлена на формирование физкультурной грамотности, культуры здоровья, активного вовлечения детей в самостоятельные занятия по укреплению собственного здоровья, развитию физических качеств и освоению двигательных действий в различных формах досуга и отдыха с использованием средств физической культуры.

Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний.

Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны знать, уметь:

Знать

- основы истории развития физической культуры в России (СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения 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 по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение 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 занятии физическими упражнениями;

Уметь

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

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В соответствии с учебным планом МБОУ Волченской СОШ, Основной образовательной программой МБОУ Волченской СОШ, календарным графиком на изучение физической культуры в 9 классе отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год при 34 учебных неделях.

В соответствии с календарным графиком образовательной деятельности МБОУ Волченской СОШ на 2021-2022 учебный год и расписанием уроков программа будет выполнена за 63 часа за счет сокращения 5 часов, которые отводятся на укрепление физического здоровья обучающихся. Данная учебная программа ориентирована на учащихся 9 класса и реализуется на основе учебно-методического комплекта: Физическая культура под редакцией В.И. Лях. 8-9 класс, 2019 г.

9 класс (63 часа)

Лёгкая атлетика(16 часов).

- Овладение техникой спринтерского бега с высокого и низкого старта.
- Бег с ускорением. Эстафеты. Старт из различных положений. Челночный бег
- Скоростной бег.
- Бег на результат.

- Овладение техникой длительного бега.
- Овладение техникой прыжка в длину с 11 – 13 шагов разбега. Подбор индивидуального разбега.
- Овладение техникой прыжка в высоту с 7 – 9 шагов разбега. Всевозможные прыжки и многоскоки.
- Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. На дальность отскока от стены. На заданное расстояние. По коридору. В вертикальную и горизонтальную цель. Метание с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега. Метание набивного мяча. Метание из различных положений. Метание в высоту.

Гимнастика с элементами акробатики (14 часов).

- Строевые упражнения. Строевые команды. Повороты в движении. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, четыре в движении.
- ОРУ с гимнастическими снарядами.
- Висы и упоры.
- Опорные прыжки через гимнастического козла и коня. Прыжки со скакалкой.
- Акробатические упражнения. Кувырки вперед – назад. Длинные кувырки. Стойка на лопатках. Мост. Стойка на голове и руках.
- ОРУ с предметами и без. Упражнения в равновесии на бревне, скамейке, перекладине, гимнастическом козле. Акробатические упражнения. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря.
- Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения с отягощением.
- Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировка упражнений.

Спортивные игры (21 час).

- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.
- Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника с расстояния до корзины свыше 4,80 м.
- Броски одной и двумя руками в прыжке.
- Взаимодействие игроков защиты и нападения.
- игра по упрощенным правилам баскетбола.
- Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, подготовка мест проведения игры.

- Стойка игрока.
- Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба и бег с выполнением заданий.
- Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)
- Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.
- Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.
- Прямой нападающий удар при встречных передачах.
- Игра в защите и нападении.
- Игра по упрощенным правилам волейбола.

Кроссовая подготовка (12часов).

- Бег на выносливость. Кроссовая подготовка. Бег на местности. Бег с препятствиями. Бег с гандикапом.

Варианты челночного бега, бега с изменением направления и скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий на местности, прыжки через препятствия, метания различных снарядов из различных исходных положений в цель и на дальность, на точность приземления и в зоны.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов	Сроки изучения материала
1.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	16	06.09.2021 - 26.10.2021
2.	Гимнастика с элементами акробатики	14	08.11.2021 - 21.12.2021
3.	Спортивные игры	21	10.01.2022 – 22.03.2022
4.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка	12	04.04.2022 – 24.05.2022
	Итого:	63	

№ п/п	Наименование темы урока	Кол-во часов	Дата проведения урока	
			плановая	фактическая
Легкая атлетика 10 часов				
1.	Инструктаж по Т.Б легкой атлетике.	1	06.09	
2.	Обучить технике бега на дистанции 30 м.	1	07.09	
3.	Обучение стартовому разгону из различных И. П.	1	13.09	
4.	Обучение техники высокого старта.	1	14.09	
5.	Оценить скоростные качества в беге на 30 м.	1	20.09	
6.	Обучение техники низкого старта.	1	21.09	
7.	Обучение техники низкого старта.	1	27.09	
8.	<u>Бег 60 метров – на результат.</u>	1	28.09	

КАЛЕН

ДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9.	Обучить технике метания малого мяча.	1	04.10	
10.	Обучить технике метания малого мяча метание мяча с 4 – 5 шагов	1	05.10	
Кроссовая подготовка 6 часов				
11.	Развитие выносливости.	1	14.10	
12.	Обучение преодолению полосы препятствий.	1	12.10	
13.	Развитие силовой выносливости.	1	18.10	
14.	Специальные беговые упражнения.	1	19.10	
15.	Бег по пересеченной местности .	1	25.10	
16.	Подведение итогов	1	26.10	
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов				
17.	Инструктаж по гимнастике. Обучение строевым приемам.	1	08.11	
18.	Обучение поворотам на месте, перестроениям в 2 колонны и 2 шеренги.	1	09.11	
19.	Обучение кувырка вперед и назад.	1	15.11	
20.	Обучению технике стойки на лопатках.	1	16.11	
21.	Оценить технику кувырка вперед и назад.	1	22.11	
22.	Развитие гибкости.	1	23.11	
23.	Обучение прыжкам «змейкой» через скамейку.	1	29.11	
24.	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1	30.11	
25.	Обучение упражнения в висах и упорах.	1	06.12	
26.	Сдача норматива прыжков на скакалке за 15 сек.	1	07.12	
27.	Обучение упражнениям на бревне.	1	13.12	
28.	Обучение упражнению на бревне.	1	14.12	
29.	Обучение упражнению на бревне.	1	20.12	
30.	Сдача нормативов: подъем туловища за 1 мин. Подведение итогов.	1	21.12	
Спортивные игры 21 час				
31.	Инструктаж по баскетболу.	1	10.01	
32.	Обучение стойке баскетболиста.	1	11.01	

33.	Обучение остановке «двумя шагами» после ведения мяча;	1	17.01	
34.	Оценить технику остановки «двумя шагами» после ведения мяча.	1	18.01	
35.	Обучение техники ловли и передачи мяча.	1	24.01	
36.	Обучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	25.01	.
37.	Обучение передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча.	1	31.01	
38.	Обучение техники ведение мяча.	1	01.02	
39.	Обучение техники ведение мяча в низкой, высокой стойке.	1	07.02	
40.	Оценить технику ведение мяча.	1	08.02	
41.	Обучение техники броска в кольцо.	1	14.02	
42.	Обучение техники броска в кольцо.	1	15.02	
43.	Обучить технике вырывание и выбивание мяча.	1	21.02	
44.	Обучить технике вырывание и выбивание мяча.	1	22.02	
45.	Обучение перехвату мяча.	1	28.02	
46.	Обучение перехвату мяча.		01.03	
47.	Оценить технику перехвата мяча.	1	05.03	
48.	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	14.03	
49.	Обучение технике ведения два шага бросок.	1	15.03	
50.	Оценить технику ведения два шага бросок.	1	21.03	
51.	Подведение итогов	1	22.03	
Легкая атлетика 10 часов				
52.	Обучение развитие скоростных способностей в беге на 60 м.	1	04.04	
53.	Обучение технике метание мяча с 4 – 5 шагов разбега .	1	05.04	
54.	Обучение технике метание мяча с 4 – 5 шагов разбега.	1	11.04	
55.	Обучение технике замаха и углу вылета снаряда	1	12.04	

56.	Оценить технику метание мяча на дальность.	1	18.04	
57.	Обучение технике прыжка в длину с 5 – 6 шагов разбега.	1	19.04	
58.	Обучить технике прыжка в длину с полного разбега.	1	25.04	
59.	Обучить технике прыжка в длину с полного разбега.	1	16.05	
60.	Оценить технику прыжка в длину с разбега.	1	17.05	
61.	Развитие скоростной выносливости.	1	07.05	
Кроссовая подготовка 2 часа				
62.	Обучение техники темпового бега	1	17.05	
63.	Развитие выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Подведение итогов за год.	1	23.05	

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО
Протокол № 1 от 27.08.2021.

Волченкова С.Н. [подпись]
(ФИО руководителя ШМО, роспись)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
[подпись] /С.Н. Волченкова/

27.08.2021.
(дата согласования)

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 31.08.2021 года

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью 12

(ф.и.о. руководителя) лист 06

Директор школы [подпись]
Т.Г. Юдичева

