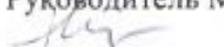


**Муниципальное образовательное учреждение
Семибратовская средняя общеобразовательная школа**

Рассмотрена
Заседание МО протокол № 1
от «27» августа 2020 г.
Согласована
Руководитель МО
 /М.С. Моторова/
Согласована
Зам. директора по УВР
 /Т.А. Капралова/



Утверждена
Директор школы
/С.Д. Лысюк/
Приказ по школе № 91
от «28» августа 2020 г.

**Рабочая программа
учебного предмета (курса)
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
в 9 классе**

Учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Кожохина Елена Витальевна

2020 – 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Назначение программы

Рабочая программа по физической культуре (для девочек) составлена на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич – М: Просвещение, 2012г), является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Соответствует федеральному компоненту государственного стандарта основного общего образования, которые позволяют определить нормы и требования, определяющие обязательный минимум содержания основных образовательных программ среднего (полного) общего образования, максимальный объем учебной нагрузки обучающихся, а так же основные требования к обеспечению образовательного процесса.

Программа рассчитана на 68ч (2ч в неделю).

Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Знания о физической культуре

Ученик 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;

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 в режиме 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.

Ученик 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

Ученик 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;
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 действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик 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;
проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик 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 их технику умения последовательно чередовать 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 приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом 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; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание тем учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе

Раздел «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 туристических 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.

Раздел «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 физкультпауз (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.

Раздел «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. Организующие 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).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Календарно - тематический план 9 класс (В.И. Лях)

№ п/п	Тема раздела, кол-во часов	№ урока	Тема урока	Содержание	Формы текущего контроля успеваемости	Дата провед. план	Дата провед. Факт
1	Легкая атлетика (12 часов)	1.	Требования к технике безопасности на уроках по легкой атлетике	Спортивное тестирование	Опрос		
		2.	Бег с ускорением от 70 до 80 м	Стадионы и легкоатлетические манежи			
		3.	Скоростной бег до 70 м				

		4.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение учебника		
		5.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин. Высокий старт	Летние виды спорта			
		6.	Кроссовый бег				
		7.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)				
		8.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		9.	Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом "согнув ноги"				
		10.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)				
		11.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение учебника		
		12.	Броски набивного мяча (2 кг - девушки и 3 кг юноши) двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди				
2	Футбол 6 часов	13.	Техника безопасности на уроке футбола. Удар по движущемуся мячу внешней частью подъема.				
		14.	Удар по мячу носком и головой.				
		15.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.				
		16.	Ведение мяча в различных направлениях.		Оценивание техники выполнения		

		17.	Игра вратаря. Судейство. Учебная игра в футбол.				
		18.	Жесты судьи. Учебно - тренировочная игра.				
3	Гимнастика с основами акробатики (12 часов)						
		19.	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении				
		20.	Из упора присев силой стойка на голове и руках; (мальчики). "Мост" и поворот в упор стоя на одном колене.(девочки)).				
		21.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).		Оценивание техники выполнения		
		22.	Кувырок вперед и назад.(мальчики и девочки) Длинный кувырок с трех шагов (мальчики).				
		23.	Акробатическая комбинация		Оценивание техники выполнения		
		24.	Ритмическая гимнастика		Оценивание техники выполнения		
		25.	Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в				

			ширину, высота 110 см).				
		26.	<p>Мальчики: прыжок согнув ноги(козел в ширину, высота 115 см).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).</p>		Оценивание техники выполнения		
		27.	<p>Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами</p> <p>Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>				
		28.	<p>Из виса - подъём переворотом в упор силой - перемах правой - сед верхом - спад завесом - перемах назад - оборот вперед - соскок.(мальчики).</p> <p>Передвижения ходьбой, приставными шагами</p> <p>Повороты на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись)(девочки)</p>		Оценивание техники выполнения		
		29.	<p><i>Мальчики:</i></p> <p>Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i></p> <p>Из виса прогнувшись на нижней</p>				

			жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.				
		30.	<p><i>Мальчики:</i> Размахивание в упоре на руках - сед ноги врозь - перемах внутрь - соскок махом назад.</p> <p><i>Девочки:</i> Из вися прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь - перемах правой ногой, сед на левом бедре - угол, опираясь левой рукой за верхнюю жердь, опираясь руками о верхнюю жердь - упор на верхней жерди - оборот вперед в вис на верхней жерди - соскок.</p>		Оценивание техники выполнения		
4	Волейбол 8 часов	31.	Прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку				
		32.	Прием и передача мяча сверху двумя руками				
		33.	Прием мяча отраженного сеткой				
		34.	Отбивание кулаком через сетку				
		35.	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку				

		36.	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели				
		37.	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки, прием подачи				
		38.	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола				
5	Лыжная подготовка 12 часов	39.	Т.Б. на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.				
		40.	Повторение подъемов. Прохождение дистанции 2 км.				
		41.	Торможение «плугом», упором. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.				
		42.	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода, бесшажного хода.				
		43.	Коньковый ход. Торможение и поворот «плугом». Дистанция 3 км.				
		44.	Подъем в гору скользящим шагом. Спуски. Торможение «плугом» и поворот упором.				
		45.	Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м) на результат. Спуски с горы, подъемы.				
		46.	Коньковый ход (У). Прохождение дистанции 2 км (д), 3км (м)				
		47.	Одновременный одношажный ход (У). Эстафеты.				
		48.	Прохождение дистанции 4,5км, переходы с одного хода на другой.				
		49.	Торможение и поворот «плугом» (У). Игра «Гонки с выбыванием».				

6	Баскетбол (6 часов)	50.	Переход с хода на ход в зависимости от дистанции. Повороты переступанием, на месте махом. Игра «Гонки с выбыванием».					
		51.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола					
		52.	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м					
		53.	Передача мяча одной рукой от плеча на месте					
		54.	Штрафной бросок			Оценивание техники выполнения		
		55.	Вырывание и выбивание мяча					
		56.	Игра по упрощенным правилам					
7	Легкая атлетика (10 часов)	57.	Низкий старт до 30 м	Места для самостоятельных занятий				
		58.	Бег с ускорением от 70 до 80 м	Легкоатлетические соревнования				
		59.	Бег на результат 60 м		Контрольное упражнение			
		60.	Бег в равномерном темпе: девочки до 15 минут, мальчики до 20 мин					
		61.	Кроссовый бег		Контрольное упражнение			

8	Тести- вание 2 часа	62.	Бег 2000 м(мальчики), 1500м (девочки)		Контрольное упражнение		
		63.	Челночный бег		Контрольное упражнение		
		64.	Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом "перешагивание"		Оценивание техники выполнения		
		65.	Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель(1x1 м)(девушки с 12-14м, юноши - до 16 м)				
		66.	Метание малого мяча на дальность		Контрольное упражнение		
		67.	Тестирование.				
		68.	Контрольный урок по двигательной подготовленности.				