

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

И. В. Шарых

« 01 » 09 2021г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Ильинская СОШ»

И.Н.Никитина

Приказ № 107/п от « 01 » 09 2021г



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа учебного предмета физическая культура для 9 класса

Попова Н.А., учитель физической культуры
Высшей квалификационной категории

с. Ильинка
2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа 9 класса разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009г №373; с изменениями, утвержденными приказом МО и Н РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МО и Н РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);
2. Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МО и Н РФ от 31 декабря 2015 года №1577);
3. Примерной образовательной программы по учебному предмету и (или) авторской программы, прошедшей экспертизу и апробацию;
4. Основной образовательной программы ООО МБОУ «Ильинская СОШ »;
5. Учебного плана МБОУ «Ильинская СОШ» на 2021-2022 учебный год;
6. Положения о рабочей программе МБОУ «Ильинская СОШ ».

Целью физического воспитания в школе является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация 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.

Задачи: физического воспитания учащихся 9 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

– на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Для реализации программного содержания в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Виленский, М. Я. Физическая культура. 5–7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М. : Просвещение, 2012., Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод. Пособие. –М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006.- 136 с., Рабочая программа рассчитана на 68 часа в год (2 ч. 34 недели).

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Универсальные результаты
Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию доступной, эмоционально – яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
- овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой, оздоровительной и тренировочной направленности
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
- овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
- овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами

Учащиеся получают возможность научиться:

- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
- проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
- приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
- максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостности личности человека
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
- овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение

Учащиеся получают возможность научиться:

- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека
- воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научиться:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств

Учащиеся получают возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера Кубертена в становлении современного олимпийского движения
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Требования к уровню подготовки учащихся

№	Виды испытаний	Мальчики			Девочки		
1		10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6

	бег на 60 м (сек.)						
2	бег 2 км	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	4	3	5	9	14	18
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	7	9	15
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	П	Л	Л	П	Л	Л

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 выполнение по объяснению.

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.

1.5. 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. Кроссовая подготовка.

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

1.9. Лыжная подготовка.

5–9 классы. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		9
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Спортивные игры (волейбол)	8
3	Гимнастика с элементами акробатики	21
4	Легкая атлетика	21
5	Лыжная подготовка	18
	Итого	68

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока, раздела	Кол-во часов	Дата
1.	Высокий, низкий старт ТБ		
2.	Скоростной бег, финиширование		
3.	Бег на длинные дистанции		
4.	Вводные результаты тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3х10)		
5.	Прыжок в длину с 9-11 шагов		
6.	Прыжок в длину с 9-11 шагов		
7.	Прыжок в длину с полного разбега		
8.	Метание гранаты в цель		
9.	Метание гранаты на дальность 5-7 шагов		
10.	Метание гранаты на дальность с полного разбега		
11.	Бег в равномерном темпе 15-10 минут ТБ		
12.	Бег в равномерном темпе 15-10 минут		
13.	Преодоление горизонтальных препятствий		
14.	Преодоление горизонтальных препятствий		
15.	Бег по пересеченной местности		
16.	Кросс 3 – 2 км		
17.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. ТБ		
18.	Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой.		
19.	Акробатические упражнения		
20.	Акробатические упражнения		
21.	Акробатические упражнения		
22.	Упражнения на гимнастической скамейке		
23.	Лазание по канату		
24.	Круговая тренировка		
25.	Акробатические упражнения в парах		
26.	Пирамида без предмета		
27.	Акробатическая комбинация		
28.	Круговая тренировка		

29.	Упражнения с обручем		
30.	Лазание по канату		
31.	Упражнения с гимнастическими палками		
32.	Преодоление гимнастической полосы препятствий		
33.	Преодоление гимнастической полосы препятствий		
34.	Круговая тренировка		
35.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднимание туловища из положение лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)		
36.	Одновременный одношажный ход ТБ		
37.	Одновременный одношажный ход		
38.	Подъем в гору скользящим шагом		
39.	Подъем в гору скользящим шагом		
40.	Подъем в гору скользящим шагом		
41.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
42.	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы		
43.	Поворот на месте махом		
44.	Поворот на месте махом		
45.	Эстафета на лыжах без палок		
46.	Эстафета на лыжах с палками		
47.	Прохождение дистанции 4 км		
48.	Прохождение дистанции 4 км		
49.	Игры: «Гонки с преследованием»		
50.	Игры: «Гонки с преследованием»		
51.	Встречная эстафета		
52.	Встречная эстафета		
53.	Передвижение на лыжах до 4 км		
54.	Тактика свободного нападения		
55.	Позиционное нападение без изменении позиций		
56.	Игра в волейбол		
57.	Игра в волейбол		
58.	Высокий, низкий старт ТБ		

59.	Скоростной бег, финиширование		
60.	Бег на длинные дистанции		
61.	Бег на длинные дистанции		
62.	Прыжок в длину с места		
63.	Тестирование физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре, поднятие туловища из положения лежа, наклон туловища, челночный бег 3x10)		
64.	Прыжок в длину с полного разбега		
65.	Метание гранаты в цель		
66.	Метание гранаты на дальность		
67.	Метание гранаты на дальность		
68.	Эстафетный бег		