

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Петелинская средняя общеобразовательная школа

ул. Ленина, д. 25, с. Петелино, Ялуторовский район, Тюменская область. 627647 тел./факс 95-155

СОГЛАСОВАНА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНА

заместителем директора УОП

Н.И. Копылова

УТВЕРЖДЕНА

приказом
от «30» августа 2019г.
№ 114/1-ОД


Н.И. Лазарева



**Рабочая программа
по физической культуре**

9 класс

на 2019 – 2020 учебный год

Составитель рабочей программы

Галкин Семён Владимирович, учитель физической культуры

Год составления 2019

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- 8) смысловое чтение;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

Предметные результаты:

Выпускник 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;
- Раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими

сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- Составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- 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;

- 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 движений);

- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- Выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- Выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;

- Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- Выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

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, принесших славу российскому спорту;
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- Выполнять комплексы упражнений адаптивной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- Преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- Осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. (Здоровый образ жизни, основы формирования культуры тела, культуры движений, культуры здоровья)

Способы физкультурной деятельности. (Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки)

Физкультурно - оздоровительная деятельность. (Индивидуальные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания)

Футбол (различные способы перемещения, прыжки, остановки, повороты, основные стойки)

Баскетбол (освоение основных стоек в сочетании с передвижениями, ловля и передачи мяча различными способами)

Гимнастика (освоение акробатических упражнений и комбинаций, освоение упражнений и комбинаций на гимнастических снарядах)

Легкая атлетика. (Совершенствование навыков ходьбы, специальные беговые упражнения, совершенствование навыков бега)

Нормативы ВФСК «ГТО» (бег 30м, бег на 1500м, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на скамье, прыжок в длину с места, метание мяча весом 150 г, бег на лыжах на м.)

уро ка	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Раздел 1			Легкая атлетика -9 часов
1			Инструктаж по ТБ. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (300-400м.). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
2			Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. ОРУ. Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Тест 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.
3			ОРУ. Низкий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции (100 м). Нормативы ВФСК «ГТО» бег 100м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.
4			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересечённой местности 3000м. Нормативы ВФСК «ГТО» бег 2000м.
5			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Нормативы ВФСК «ГТО» Прыжок в длину с места
6			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Тройной прыжок с разбега с 13-15 беговых шагов. Развитие скоростно-силовых качеств.
7			ОРУ. Прыжок в длину с места на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.
8			ОРУ в движение. Метание гранаты 500 (700) с 2 – 3 шагов разбега. Прыжок в длину с разбега – у. Подвижные игры. Нормативы ВФСК «ГТО» Метание гранаты весом 500, 700 грамм
9			Биохимические основы прыжков. ОРУ. Прыжки в высоту способом

			«перешагивания». Развитие скоростно-силовых качеств.
Раздел 2 Баскетбол – 12 часов			
10			Инструктаж ТБ. Стойка и передвижения игрока, ведение мяча на месте
11			Стойка и передвижения игрока, ведение мяча в движении с изменением направления
12			Остановка прыжком с последующей передачей мяча
13			Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с ограничением зрительного контакта
14			Стойки и повороты. Обманные действия с мячом
15			Стойки и повороты. Обманные действия с мячом
16			Передача мяча в движении. Игра в уличный баскетбол
17			Ведения мяча в низкой, средней стойке, с применением обманных действий
18			Броски мяча после остановки прыжком. Игра в уличный баскетбол
19			Броски мяча в движении снизу (справа, слева)
20			Тактика игры в нападении
21			Тактика игры в защите
Раздел 3 Гимнастика – 8 часов			
22			Инструктаж по ТБ. ЮНОШИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях). ДЕВУШКИ: Повороты в движении. ОРУ на месте. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
23			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Норматив ВФСК «ГТО» Подтягивание из виса на высокой перекладине Подъем переворотом. Развитие силы. Упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением (гантели, штанга, гири – 16 кг), упражнения с отягощением, равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, отжимание от пола в упоре на брусьях); противодействие партнера. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Развитие силы. Комплекс ритмической гимнастики.
24			Понятие телосложения и характеристика его основных типов. ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. Норматив ВФСК «ГТО» Наклон вперед из положения стоя на скамье ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Толчком двух ног- вис углом. Развитие силы.

25			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Комбинация на перекладине. Подтягивания на перекладине. Подъем переворотом и силой. Развитие силы. ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Равновесие на верхней жерди. Развитие силы. Норматив ВФСК «ГТО» Отжимания от пола
26			ЮНОШИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Подъем переворотом. Лазание по канату в два приема. Развитие силы ДЕВУШКИ: Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонны по четыре, по восемь в движении. ОРУ в движении. Упор присев на одной ноге на н/ж. Лазание по канату в два приема. Развитие силы.
27			ЮНОШИ: Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте. Комбинация на параллельных брусьях. ДЕВУШКИ: Выполнение комбинации на разновысоких брусьях . ОРУ на месте.
28			ЮНОШИ: Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Комбинация на параллельных брусьях. Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей ДЕВУШКИ: Длинный кувырок. Упражнения на гимнастическом бревне: 2 слитных прыжка со сменой ног, повороты в темпе кругом. Стойка на лопатках. Кувырок назад. ОРУ с обручами. Развитие координационных способностей
29			ЮНОШИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. ДЕВУШКИ. Акробатика: комбинация из разученных элементов. Комбинация упражнения на гимнастическом бревне. Прыжки в глубину. ОРУ с булавами. Опорный прыжок через козла. Развитие скоростно-силовых качеств
Раздел 4 Лыжная подготовка –9 часов			
30			Инструктаж по Твб. Одновременный одношажный ход. Попеременный 2хшажный ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
31			Вредные привычки и их профилактика средствами физической культуры. Одновременный одношажный коньковый ход. Повторение. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.

			Нормативы ВФСК «ГТО» Бег на лыжах на дистанцию 3000м.
32			Выдающиеся лыжники Тюменской области. Попеременный двушажный коньковый ход. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
33			Признаки утомления и переутомления. Меры по их предупреждению. Попеременный 2хшажный и 4хшажный классические ходы. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км.
34			Виды гонок, входящих в программу Олимпийских игр. Одновременный одношажные и двушажные классические ходы. Попеременный 2хшажный. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение в медленном темпе до 2 – 3 км
35			Гонка на 1 км. – Д. Гонка на 2 км. – Ю. Преодоление подъемов и препятствий.
36			Торможение и поворот «плугом». Торможение «поворотом» Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.
37			Попеременные и одновременные коньковые ходы. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение в медленном темпе до 3 – 4 км.
38			Зачет. Гонка на 2 км. – Д. Гонка на 3 км. – Ю
Раздел 5 Футбол – 10 часов			
39			Инструктаж ТБ. Упражнения для развития гибкости. Техника удара по мячу слёта
40			Техника удара по мячу. Развитие тонности. Штрафной удар с дальней дистанции.
41			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча
42			Обманные движения, дриблинг.
43			Вбрасывание мяча. Жонглирование мяча.
44			Передачи мяча в движении. Остановка летящего мяча.
45			Контроль мяча, игра головой.
46			Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча.
47			Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой.
48			Тактика игры в нападении. Подвижная игра «Борьба за мяч»
Раздел 6 Тег – регби региональный компонент – 7 часов			
49			ТБ на занятиях спортивными играми. Правила игры тег - регби
50			Расположение игроков по амплуа. Виды передвижений.
51			Обучение передаче мяча на средней дистанции. Основные виды передач. Обучение передачи мяча в движении Игра 4х4
52			Закрепление техники передвижений в атаке. Закрепление техники передвижений в защите.

			Выполнение штрафного удара.
53			Техника владения мячом: подбор неподвижного мяча катящегося мяча. Индивидуальные действия.
54			Закрепление группового тактического взаимодействия в нападении.
55			Закрепление группового тактического взаимодействия в защите.
Раздел 7			Знания о физической культуре – 6 часов
56			Возрождение Олимпийского движения. Цели и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика.
57			Основные направления развития физической культуры в современном обществе
58			Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств.
59			Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями
60			Физическая нагрузка и способы ее дозирования.
61			Восстановительный массаж и его роль. Проведение банных процедур, их цель и задачи
Раздел 8			Способы физкультурной деятельности – 3 часа
62			Судейство спортивных соревнований
63			Составление комплекса упражнений на развитие основных систем организма. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки
64			Составление комплексов упражнений для самостоятельной подготовки к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»