

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЗАХАРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО

Протокол заседания методического объединения учи-

телей физической культуры

от \_\_\_\_\_ 201\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Алексеева Н.Е.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР МБОУ Захаровской  
средней общеобразовательной школы

\_\_\_\_\_ О. В. Симоненкова

«\_ \_» августа 201\_\_ г.

Приказ № \_ \_ от \_\_августа\_ 201\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБОУ Захаровской средней  
общеобразовательной школы

\_\_\_\_\_ А.П. Шутиков

«\_ \_» августа 201\_\_ г.

Приказ № \_ \_ от \_\_августа\_ 201\_ г..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету «Физическая культура»

(базовый уровень)

9-А класс, 9-Б класс

**учитель Барсанов Анатолий Степанович, первая квалификационная категория**

п. Летний отдых

2019 – 2020 учебный год

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура для 9-го класса» А.П. Матвеев, «Просвещение», 2016.

Согласно учебному плану МБОУ Захаровской СОШ на реализацию этой программы отводится 2 часа в неделю, 68 часов в год.

Рабочая программа реализуется через УМК:

- учебник А.П. Матвеев. 5-е издание-М: Просвещение, 2016-112с

### **Раздел 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета:**

#### **Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

##### **Предметные результаты.**

##### ***Обучающиеся научатся:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- измерять физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- развивать навыки взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнения;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

***Получат возможность научиться:***

- способам профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- основам организации и проведения занятий;
- культуре общения и взаимодействия в процессе занятий, игровой и соревновательной деятельности;
- знать, как разрешать спорные ситуации на занятиях и соревнованиях;

- планировать режим дня, обеспечив оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- готовить спортивный инвентарь и одежду к занятиям и соревнованиям;
- сохранять правильную осанку;
- обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;

### **Метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса**

#### **Метапредметные результаты.**

##### **Познавательные УУД:**

###### ***Обучающийся научится:***

- выполнять учебно-познавательные действия; ориентироваться в своей системе знаний; делать обобщения и выводы;
- понимать учебные задачи урока и стремиться их выполнять, добывать новые знания;
- высказывать предположения, делать выводы и обобщения.

###### ***Получит возможность научиться:***

- осознавать познавательную задачу; применять полученные знания на практике; ориентироваться в своей системе знаний;
- проявлять индивидуальные способности; ставить и формулировать проблемы; перерабатывать полученную информацию.

##### **Регулятивные УУД:**

###### ***Обучающийся научится:***

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию;

- видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого; осуществлять действия по образцу и заданному правилу; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;

- определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; контролировать свою деятельность по результату.

***Получит возможность научиться:***

- осознавать самого себя, как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;

- проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; формировать операционный опыт.

**Коммуникативные УУД:**

***Обучающийся научится:***

- устанавливать рабочие отношения; слушать и слышать учителя и друг друга;

- эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; формировать навыки работы в группе;

- понимать мысли, чувства, стремления и желания окружающих, их внутренний мир в целом; сохранять доброжелательное отношение друг к другу;

- оказывать посильную помощь товарищу при выполнении физических упражнений.

***Получит возможность научиться:***

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы;

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; добывать недостающую информацию с помощью вопросов.

**Личностные результаты:**

***У обучающегося будут сформированы:***

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- умение управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивными соревнованиями.
- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
- умение осуществления поиска информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
- умения максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Обучающийся получит возможность для формирования:**

- 1) дальнейшее формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) Продолжить формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- 4) учиться договариваться с людьми: выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
- 5) развивать способность уважительно относиться к позиции другого, пытаться договориться.

**Раздел 2. Содержание учебного предмета**

***Раздел «Знания о физической культуре» (в процессе уроков)***

- всестороннее и гармоничное физическое развитие;
- спортивная подготовка;
- адаптивная и лечебная физическая культура;

- коррекция осанки и телосложения;
- восстановительный массаж;
- физическая культура в современном обществе;
- измерение функциональных резервов организма;
- оказание доврачебной помощи;
- влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность;
- роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений;
- значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения;
  
- психические процессы в обучении двигательным действиям.

***Раздел «Способы двигательной деятельности» (в процессе уроков)***

- Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.
- Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

***Раздел «Физическое совершенствование» (в процессе уроков)***

- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.



***Гимнастика с основами акробатики (12 часов).***

- Организующие команды и приемы.
- Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девушки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных разновысоких брусьях.
- Стойка на голове и руках.
- Длинный кувырок с разбега (юноши).
- Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.
- «Мост» и поворот в упор, стоя на одном колене (девушки).
  
- Опорные прыжки-опорный прыжок согнув ноги (юноши) и прыжок боком на 90 градусов.
- Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.
- Лазанье по канату и гимнастической стенке.

***Легкая атлетика (22 часа).***

- Беговые и прыжковые упражнения.
- Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.
- Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега.
- Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трех шагов разбега.
- Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

***Лыжная подготовка (10 часов).***

- Техника передвижений на лыжах.
- Подъемы, спуски, повороты, торможения.
- Одновременный бесшажный ход.
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение «плугом».
- Торможение боковым соскальзыванием.
  
- Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

***Спортивные игры (24 часов).***

- Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
- Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Упражнения общеразвивающей направленности (в процессе уроков).

Общефизическая подготовка.

### Раздел 3. Тематический план

<b>№</b>	<b>Наименование разделов</b>	<b>Общее количество часов на изучение по программе</b>	<b>Общее количество часов на изучение по плану</b>	<b>Количество контрольных тестов</b>
1	Теоретические сведения, основы знаний	В процессе уроков	В процессе уроков	
2	Легкая атлетика	22	22	9
3	Гимнастика	12	12	2
4	Спортивные игры	24	24	2
5	Лыжная подготовка	10	10	1
6	ОФП	В процессе уроков	В процессе уроков	
7	Мониторинг	В процессе уроков	В процессе уроков	
8	Развитие двигательных качеств	В процессе уроков	В процессе уроков	
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>14</b>

Приложение

Календарно-тематическое планирование

9-а класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	<b>Легкая атлетика 16ч.</b>				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
2.	Тестирование бега на 100м.	1			
3.	Бег на короткие дистанции.	1			
4.	Техника метания мяча на дальность.	1			
5.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			
6.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
7.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1			
8.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
12.	Броски малого мяча на точность.	1			
13.	Броски малого мяча на точность.	1			
14.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
15.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
16.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 12ч.</b>				
17.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1			
18.	Длинный кувырок с разбега.	1			
19.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1			
20.	Акробатические комбинации.	1			

21.	Стойка на голове и руках.	1			
22.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
23.	Подъём переворотом на невысокой перекладине.	1			
24.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
25.	Комбинации на брусьях.	1			
26.	Контрольный урок по теме «Брусья».	1			
27.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.	1			
28.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1			
<b>Лыжная подготовка 10ч.</b>					
29.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	1			
30.	Одновременный бесшажный ход.	1			
31.	Одновременный одношажный ход. (скоростной вариант).	1			
32.	Чередование лыжных ходов.	1			
33.	Коньковый ход на лыжах.	1			
34.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
35.	Торможение боковым соскальзыванием.	1			
36.	Прохождение дистанции 2,5 км. на лыжах.	1			
37.	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах.	1			
38.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1			
<b>Спортивные игры 24ч.</b>					
39.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
40.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1			
41.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1			
42.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1			
43.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1			
44.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
45.	Волейбол. Тактические действия.	1			
46.	Волейбол. Игра по правилам.	1			

47.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			
48.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
49.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
50.	Баскетбол. Штрафные броски.	1			
51.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1			
52.	Баскетбол. Перехват мяча.	1			
53.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
54.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
55.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
56.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
57.	Баскетбол. Нападение и защита.				
58.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
59.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
60.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
61.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
62.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1			
	<b>Легкая атлетика 8ч.</b>				
63.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
64.	Тестирование бега на 100м				
65.	Тестирование метания мяча на дальность				
66.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
67.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
68.	Эстафетный бег.				
	<b>Итого: 68ч.</b>				

Календарно-тематическое планирование

9-б класс.

№ п/п	Наименование разделов и тем урока	Количество часов	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы	Примечание
	<b>Легкая атлетика 16ч.</b>				
1.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1			
2.	Тестирование бега на 100м.	1			
3.	Бег на короткие дистанции.	1			
4.	Техника метания мяча на дальность.	1			
5.	Тестирование метания мяча на дальность.	1			
6.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
7.	Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись».	1			
8.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
9.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
10.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
11.	Равномерный бег. Развитие выносливости.	1			
12.	Броски малого мяча на точность.	1			
13.	Броски малого мяча на точность.	1			
14.	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
15.	Тестирование прыжка в высоту способом «перешагивание».	1			
16.	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1			
	<b>Гимнастика с элементами акробатики 12ч.</b>				
17.	Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	1			
18.	Длинный кувырок с разбега.	1			
19.	Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1			
20.	Акробатические комбинации.	1			
21.	Стойка на голове и руках.	1			

22.	Упражнения на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
23.	Подъём переворотом на невысокой перекладине.	1			
24.	Комбинации на гимнастическом бревне и перекладине.	1			
25.	Комбинации на брусьях.	1			
26.	Контрольный урок по теме «Брусья».	1			
27.	Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь и согнув ноги.	1			
28.	Контрольный урок по теме «Опорный прыжок».	1			
<b>Лыжная подготовка 10ч.</b>					
29.	Инструкция по технике безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Попеременный двушажный ход.	1			
30.	Одновременный бесшажный ход.	1			
31.	Одновременный одношажный ход. (скоростной вариант).	1			
32.	Чередование лыжных ходов.	1			
33.	Коньковый ход на лыжах.	1			
34.	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1			
35.	Торможение боковым соскальзыванием.	1			
36.	Прохождение дистанции 2,5 км. на лыжах.	1			
37.	Прохождение дистанции 3 км. на лыжах.	1			
38.	Контрольный урок по теме «Лыжная подготовка».	1			
<b>Спортивные игры 24ч.</b>					
39.	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1			
40.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке и назад.	1			
41.	Волейбол. Передача мяча сверху за голову, прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1			
42.	Волейбол. Прием мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи.	1			
43.	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1			
44.	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1			
45.	Волейбол. Тактические действия.	1			
46.	Волейбол. Игра по правилам.	1			
47.	Контрольный урок по теме «Волейбол».	1			



48.	Баскетбол. Передвижение, повороты, броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
49.	Баскетбол. Передачи и броски мяча в баскетбольную корзину.	1			
50.	Баскетбол. Штрафные броски.	1			
51.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1			
52.	Баскетбол. Перехват мяча.	1			
53.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
54.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
55.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
56.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
57.	Баскетбол. Нападение и защита.				
58.	Баскетбол. Нападение и защита.	1			
59.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
60.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
61.	Баскетбол. Игра по правилам.	1			
62.	Контрольный урок по теме «Баскетбол».	1			
	<b>Легкая атлетика 8ч.</b>				
63.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1			
64.	Тестирование бега на 100м				
65.	Тестирование метания мяча на дальность				
66.	Тестирование прыжка в длину с разбега.	1			
67.	Тестирование бега на 2000 и 3000м.	1			
68.	Эстафетный бег.				
	<b>Итого: 68ч.</b>				

### Контрольные тесты

оценка упражнение	Юноши			Девушки		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Бег 100 м. с:						

13-14лет	17,5	17,0	16,5	20,2	19,2	18,2
14-15лет	16,8	16,2	15,7	19,5	18,5	17,5
Прыжок в длину с разбега, см:						
13-14лет	310	370	410	260	310	360
14-15лет	330	380	430	290	330	370
Прыжок в высоту с разбега, см:						
13-14лет	105	120	130	95	105	115
14-15лет	110	125	130	100	110	115
Бег на 3000м (юноши), 2000м (девушки), мин:						
13-14лет	17,50	16,50	16,00	13,40	12,30	11,00
14-15лет	16,50	16,10	15,20	12,50	11,30	10,20
Метание малого мяча на дальность с разбега, м:						
13-14лет	28	37	42	17	21	27
14-15лет	32	40	45	18	23	28
Метание малого мяча в горизонтальную цель, кол-во попаданий:						
13-14лет	1	2	3	1	2	3
14-15лет	2	3	4	2	3	4
Метание малого мяча в вертикальную цель, кол-во попаданий:						
13-14лет	1	2	3	1	2	3
14-15лет	2	3	4	2	3	4
Бег на 1000м (мин, с) девушки и 2000м юноши	10,00			5,20		
Бег 60м с низкого старта (с)	9,2			10,2		
Кроссовый бег на 2км (мин, с)	14,30			17,20		
Челночный бег 3на10м (с)	8,2			8,8		
Передвижение на лыжах 2км (мин, с)	16,30			21,00		
Последовательное выполнение кувырков вперед из положения упора присев ( кол-во раз)	5			3		

Прыжки через скакалку в максимальном темпе (с)	20			20		
Подтягивание из виса (кол-во раз)	8					
Подъем туловища из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)				24		