Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7 им.А.П.Чулкова
г.Карабаново ул.Победы дом 7
тел. 5-24-94

Согласовано
«27» августа 2019 год
Заместитель директора по УВР
_____ О.Н.Романова
(подпись)

Утверждаю
Приказ от «28» августа 2019г. № 139
Директор школы
_____ М.А. Воронкова
(подпись)

Рабочая учебная программа
по физической культуре
в 9-х классах
на 2019 – 2020 учебный год

учитель:
Ухова Е.В.
высшая кв.категория

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации

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:

1. Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и коррегирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;
3. Освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. Обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий;
5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, а главное, ученики должны получать знания, т.е. понимать, например, принципы составления разминок, технику выполнения тех или иных упражнений и элементов. Важнейшим требованием современного урока физической культуры является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно – правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На курс «Физическая культура» в 9 классе 102 часа (3 часа в неделю). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы значимых социальных и межличностных отношений.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществление учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно – проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Содержание курса

Знания о физической культуре. Организация самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение во время занятий. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий. Туристические походы как форма активного отдыха. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Организация и проведение занятий профессионально – прикладной подготовкой. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. История возникновения и развития физической культуры.

Способы физкультурной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно – оздоровительной деятельностью.

Физкультурно – оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастики для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Спортивно – оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с элементами акробатики.

Организационные команды и приёмы.
Акробатические упражнения и комбинации.
Стойка на голове и руках.
Подъём в упор переворотом махом и силой на перекладине (юноши).
Длинный кувырок с разбега (юноши).
Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90˚.
Висы и упоры.
Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лазанье по канату и гимнастической стенке.

Легкая атлетика.

Беговые и прыжковые упражнения.

Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег.

Прыжки в длину с места, с разбега.

Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень.

Метание мяча на дальность с трех шагов разбега.

Лыжная подготовка.

Правила техники безопасности при занятиях.

Техника передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Попеременный четырехшажный ход.

Переход с попеременных ходов на одновременные.

Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

Коньковый ход.

Торможение «плугом».

Торможение боковым соскальзыванием.

Техника перехода с одного лыжного хода на другой.

Спортивные игры.

БАСКЕТБОЛ. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

ВОЛЕЙБОЛ. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности.
Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, быстроты.

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

Лыжные гонки. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

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

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

Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения и подготовительные.

Распределение учебных часов по разделам программы

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков
Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с элементами акробатики Легкая атлетика Лыжная подготовка Спортивные игры: Волейбол Баскетбол Общеразвивающие упражнения	 26 22 18 20 16 В процессе проведения уроков
Общее количество часов	**102**

Тематическое планирование 9 класс

№ раз-дела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов	ПЛАН	ФАКТ
1	Лёгкая атлетика.	1	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1		
		2	Тестирование бега на 30м	1		
		3	Бег 60м с низкого старта.	1		
		4	Прыжки в длину с разбега.	1		
		5	Тестирование бега на 1000м	1		
		6	Метание мяча на дальность.	1		
		7	Прыжок в длину с разбега на результат.	1		
		8	Бег 2000м.	1		
		9	Метание мяча на дальность на результат.	1		
		10	Бег 2000м на результат.	1		
		11	Челночный бег 3×10м.	1		
2	Спортивные игры. Баскетбол.	12	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1		
		13	Тестирование. Штрафной бросок.	1		
		14	Тестирование. Штрафной бросок.	1		
		15	Тестирование. Штрафной бросок.	1		
		16	Броски мяча после ведения.	1		
		17	Броски мяча после ведения.	1		
		18	Броски мяча после ведения.	1		
		19	Броски мяча после ведения.	1		

		20	Вырывание и выбивание мяча.	1		
		21	Вырывание и выбивание мяча.	1		
		22	Перехват мяча.	1		
		23	Перехват мяча.	1		
		24	Нападение и защита.	1		
		25	Нападение и защита.	1		
		26	Игра по правилам.	1		
		27	Игра по правилам.	1		
3	Гимнастика.	28	Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1		
		29	Акробатика.	1		
		30	Акробатика.	1		
		31	Акробатика.	1		
		32	Акробатика.	1		
		33	Акробатические комбинации	1		
		34	Акробатические комбинации	1		
		35	Лазанье по канату.	1		
		36	Упражнения на перекладине.	1		
		37	Опорный прыжок.	1		
		38	Опорный прыжок.	1		
		39	Полоса препятствий.	1		
		40	Опорный прыжок.	1		
		41	Ритмическая гимнастика.	1		
		42	Прыжки со скакалкой.	1		
		43	Прыжки со скакалкой.	1		
		44	Ритмическая гимнастика.	1		
		45	Ритмическая гимнастика.	1		
		46	Прыжки со скакалкой.	1		
		47	Ритмическая гимнастика.	1		
		48	Ритмическая гимнастика.	1		

4	Лыжная подготовка.	49	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1		
		50	Попеременный двухшажный ход.	1		
		51	Одновременный двухшажный ход.	1		
		52	Попеременный четырёхшажный ход.	1		
		53	Попеременный четырёхшажный ход.	1		
		54	Чередование различных лыжных ходов.	1		
		55	Чередование различных лыжных ходов.	1		
		56	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
		57	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1		
		58	Прохождение дистанции 1км на результат.	1		
		59	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	1		
		60	Прохождение дистанции 3км на лыжах.	1		
		61	Прохождение дистанции 2км на результат.	1		
		62	Подъёмы на склон и спуски со склона.	1		
		63	Прохождение дистанции 3км	1		
		64	Прохождение дистанции 3км	1		
		65	Прохождение дистанции 3 км на результат.	1		
		66	Коньковый ход на лыжах	1		
	Гимнастика.	67	Ритмическая гимнастика	1		
		68	Ритмическая гимнастика	1		
		69	Ритмическая гимнастика	1		
		70	Ритмическая гимнастика	1		
		71	Ритмическая гимнастика	1		

5	Спортивные игры. Волейбол.	72	Передачи мяча сверху двумя руками.	1		
		73	Передачи мяча сверху двумя руками.	1		
		74	Подачи мяча.	1		
		75	Подачи мяча.	1		
		76	Прямой нападающий удар.	1		
		77	Блокирование.	1		
		78	Игра по правилам.	1		
		79	Техника безопасности при занятиях спортивными играми.	1		
		80	Тестирование. Передачи мяча.	1		
		81	Тестирование. Передачи мяча.	1		
		82	Тестирование. Передачи мяча.	1		
		83	Тестирование. Передачи мяча.	1		
		84	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		
		85	Приём мяча, отражённого сеткой.	1		
		86	Подачи мяча.	1		
		87	Подачи мяча.	1		
		88	Прямой нападающий удар.	1		
		89	Блокирование.	1		
		90	Игра по правилам.	1		
		91	Игра по правилам.	1		
6	Лёгкая атлетика.	92	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой.	1		
		93	Тестирование бега на 30м	1		
		94	Бег 60м с низкого старта.	1		
		95	Метание мяча на дальность.	1		
		96	Прыжки в длину с разбега.	1		
		97	Тестирование бега на 1000м	1		
		98	Метание мяча на дальность на результат.	1		

		99	Прыжки в длину с разбега на результат.	1		
		100	Бег 2000м на результат.	1		
		101	Бег 300 м.	1		
		102	Эстафетный бег.	1		