

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа с. Красное Знамя
Аркадакского района Саратовской области.

«Рассмотрено»

Руководитель МО.

П.Н.Кострюков

Протокол № 1 от «28» августа 2021 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УВР.

О.Н.Кочанова

«29» августа 2021 г.

«Утверждено»

Директор школы.

Е.Н.Екатериничкина

«31» августа 2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА

Кострюкова Павла Николаевича

Фамилия Имя Отчество

физическая культура

Предмет

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «21» августа 2021 года

2021 – 2022 учебный год.

Пояснительная записка. (9 класс).

- Рабочая программа по физической культуре для 5-11 класса составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 5-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.(5-е издание М.:Просвещение,2011). Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.
- Примерной программы по физической культуре 5-9 класса М. просвещение ,под ред .Ляха. 2011 г.(105 часов.)
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов В.И. Лях, А.А.Зданевич. М. Просвещение 2011г на которую отводится 105 часов.
- Рабочая программа соответствует требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования – М. просвещение 2001г.

1.1. Используемая литература.

1. Стандарты второго поколения 5-9 классы 2011г.
2. Примерная программа по учебным предметам физическая культура 5-9 классы 2011г
3. Лях В.И.Физическая культура 5-9 класс. – М.:Просвещение, 2012 (регистрационный № 1.2.7.1.2.2.)
4. Программа спортивной подготовки. Волейбол. Мин.молодёжной политики, спорта и туризма Саратовской области 2013 г.
5. Приказ Министерства спорта РФ от 8 июля 2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО».

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

2.1 Ожидаемый результат обучения:

Ученик 8 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять ОРУ, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- характеризовать содержательные основы ЗОЖ, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

2.2. Требования к уровню подготовленности;

2.2.1. Личностные результаты обучения.

- Воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину её прошлое и настоящее;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественной, учебно-исследовательской, творческой и др. видов деятельности;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;

Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

В области физической культуры:

- с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 13 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; - в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели; бросок набивного мяча – 2кг; ловля набивного мяча – 2кг;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (п упрощенным правилам);

2.2.2. Метапредметные результаты

Развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;

Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;

Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;

Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности.

2.2.3. Предметные результаты обучения

В основной школе в соответствии с ФГОС основного общего образования результаты изучения предмета «Физическая культура» должны отражать:

Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни;

Формирование умений выполнять комплексы ОРУ, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта.

В области познавательной культуры:

Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры:

Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной

деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

В области эстетической культуры: Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

В области коммуникативной культуры: Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

В области физической культуры: Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей.

3. Содержание учебного предмета

3.1. Физическая культура 9 класс (102 часа).

В соответствии со структурой предмет (физкультурной деятельности) включает в себя три основных учебных раздела:

1. Раздел – «Знания о физической культуре».
2. Раздел – «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»
3. Раздел – «Физическое совершенствование»

Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре:

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и Мифы олимпийских игр. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечнососудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).

Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе, настольном теннисе, бадминтоне.

Основы туризма: подбор снаряжения, туристические эстафеты, туристические возможности, ориентирование на местности, спортивная карта,

рельеф, горизонты.

Стрельба: наведение на цель, правильное дыхание, игры на внимание.

Знать /уметь :

Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

Знать как правильно оценивать выполнение учебной задачи ,собственные возможности ее решения;

Всего 102 часа, 34 учебные недели. Вариативная часть – 25 часов.

3.2.Контроль знаний.

Виды контроля –

Предварительный ,проводится в начале учебного года.

Текущий, проводится на каждом уроке (самоконтроль).

Оперативный, проводится учителем при возникшей необходимости (пульс, давление).

Этапный, проводится для получения о тренировочном эффекте за месяц.

Итоговый, проводится в конце учебного года(тесты, зачеты).

Критерии контроля, оценивание – 1. По основам знаний. 2. По технике владения двигательными действиями.

3. По способам осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. 4. По уровню физической подготовленности.

5. По улучшению уровня функциональной подготовленности, психологического состояния ,укрепления здоровья.

Календарно-тематическое планирование

9 класс

№	Дата	Корре- ктировка	Тема урока	Домашнее задание
1	2	3	4	5
Легкая атлетика-17 часов				
1			Техника безопасности. Влияние беговых упражнений на организм человека.	Комплекс 1
2			Техника бега с высокого старта.	Комплекс 1
3			Высокий старт. Стартовый разгон.	Комплекс 1
4			Стартовый разгон, скоростной бег до 30 метров.	Комплекс 1
5			Высокий старт, бег 30 метров -учет	Комплекс 1
6			Эстафеты.	Комплекс 1
7			Челночный бег 3 x10 – учет . (М.: 8.2, 8.8, 9.3 Д.: 8.7, 9.3, 10.00)	Комплекс 1
8			Эстафеты. Бег 60м – учет. (мал.: 9.4, 10.0,10.18 дев.: 9.8, 10.4, 11.2)	Комплекс 1
9			Преодоление препятствий. Бег 300 м – учет	Комплекс 1
10			Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости	Комплекс 1

11		Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс 1
12		Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены	Комплекс 1
13		Метание теннисного мяча на заданное расстояние	Комплекс 1
14		Обучение технике прыжка в длину с места.	Комплекс 1
15		Прыжок в длину с места - учет. (М:180,170, 150 Д: 170, 160, 145)	Комплекс 1
16-17		Обучение технике длительного бега. 3000 м.	Комплекс 1
Гимнастика с основами акробатики – 15 часов			
18		Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Висы и упоры.	Комплекс 2
19		Висы и упоры. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа –учет. (М: 23,18, 13 Д: 18, 12, 8)	Комплекс 2
20		Висы и упоры. Строевые упражнения. Подтягивание –учет. (М: 9, 7, 5 Д: 19, 15, 11)	Комплекс 2
21		Развитие скоростно–силовых способностей. Наклон вперед из положения сидя - учет.(М: 45, 40, 35 Д: 38, 33, 25)	Комплекс 2
22		Прыжки на гимнастической скакалке.	Комплекс 2
23		Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин. – учет (М: 105, 95, 90 Д: 120, 110, 105)	Комплекс 2
24		Перекаты. Двойной кувырк вперед, стойка на лопатках, мост.	Комплекс 2
25		Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. Наклон вперед из положения сидя – учет. (М: 11, 7, 4 Д: 16, 13, 9)	Комплекс 2
26		Комбинация из разученных элементов.	Комплекс 2
27		Круговая тренировка. «Мост» из положения стоя – учет техники.	Комплекс 2
28		Лазанье по канату в 3 приема.	Комплекс 2
29		Опорный прыжок. Вскок в упор присев.	Комплекс 2
30		Опорный прыжок, ноги врозь.	Комплекс 2
31		Опорный прыжок, ноги врозь закрепление.	Комплекс 2
32		Опорный прыжок, ноги врозь – учет.	Комплекс 2
Спортивные игры. Волейбол – 16 часов.			
33		Техника безопасности. Повторение правил игры. Расстановка. Перемещения в стойке.	Комплекс 3
34		Передача мяча сверху двумя руками (совершенствование)	Комплекс 3
35-36		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (разучив.)	Комплекс 3
37-38		Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи (разучивание).	Комплекс 3
39		Подача мяча. Нижняя прямая (совершенствование)	Комплекс 3
40		Подача мяча. Верхняя прямая (разучивание)	Комплекс 3
41		Приём мяча снизу двумя руками (совершенствование)	Комплекс 3
42		Приём мяча сверху двумя руками (совершенствование)	Комплекс 3
43		Приём мяча, отраженного сеткой (разучивание)	Комплекс 3
44		Одиночное блокирование (закрепление)	Комплекс 3
45		Страховка при блокировании (закрепление)	Комплекс 3

46-47		Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите (закрепление)	Комплекс 3
48		Двусторонняя игра.	Комплекс 3
Лыжная подготовка – 12 часов			
49-50		ТБ на уроках лыжной подготовки. Вкатывание (3км/2 км)	Комплекс 1
51		Правила проведения самостоятельных занятий на лыжах.	Комплекс 1
52		Перешагивание небольшого препятствия.	Комплекс 1
53-54		Торможение боковым скольжением.	Комплекс 1
55		Правила проведения самостоятельных занятий на лыжах.	Комплекс 1
56-57		Упражнения на развитие быстроты. Разгон 20-30 м., бег 100 м., 1,5 – 2 мин.	Комплекс 1
58-59		Упражнения на развитие выносливости. Бег до 3 км.	Комплекс 1
60		Прохождение дистанции 1 км. девочки, 2 км. мальчики км. – учетный.	Комплекс 1
Спортивные игры. Баскетбол – 7 часов			
61		Инструктаж по технике безопасности. Основные правила игры.	Комплекс 3
62		Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	Комплекс 3
63-64		Ловля и передача мяча на месте, в движении.	Комплекс 3
65		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Комплекс 3
66		Броски мяча одной и двумя руками с места, в движении.	Комплекс 3
67		Игра по упрощенным правилам.	Комплекс 3
Гимнастика – 4 часа			
68		Гимнастика. Техника безопасности.. Висы и упоры, подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Строевые упражнения.	Комплекс 2
69-70		Повороты в движении. Подъем переворотом. Подъем переворотом махом.	Комплекс 2
71		Наклон вперед из положения сидя, стоя. Прыжки со скакалкой, количество раз за 1 мин. – учет. (За 25 сек. М.58-56-54. Д.66-64-62.)	Комплекс 2
Спортивные игры. Волейбол – 17 часов.			
72		Волейбол. Расстановка. Стойка игрока. Сочетание способов перемещения. (совершенствование).	Комплекс 3
73-74		Передача мяча сверху двумя руками вперед в верх (совершенствование)..	Комплекс 3
75		Передача мяча сверху двумя руками в прыжке (разучивание).	Комплекс 3
76-77		Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи (разучивание).	Комплекс 3
78-79		Приём мяча снизу, сверху двумя руками (совершенствование).	Комплекс 3
80		Подача мяча нижняя прямая (совершенствование).	Комплекс 3
81		Подача мяча верхняя прямая (разучивание).	Комплекс 3
82-83		Блокирование (совершенствование). Учебная игра	Комплекс 3
84-85		Групповые тактические действия в нападении и защите (закрепление).	Комплекс 3
86		Судейство игры в волейбол.	Комплекс 3
87-88		Двусторонняя учебная игра.	Комплекс 3

Легкая атлетика-14 часов			
89			Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий. Комплекс 1
90			Бег в равномерном темпе 12 мин (девочки), 15 мин (мальчики). Специальные беговые упражнения. Комплекс 1
91-92			Равномерный бег до 15-20 минут. Спортивные игры. Развитие выносливости. Комплекс 1
93			Равномерный бег до 15-20 минут. Преодоление препятствий. Спортивные игры. Комплекс 1
94			Бег на результат 2000 м. девушки и юноши. Развитие выносливости. Комплекс 1
95-96			Спринтерский бег. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м. Эстафетный бег. Комплекс 1
97-98			Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 60 м. Финиширование. Эстафетный бег. Комплекс 1
99			Бег на результат 60 м. Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Комплекс 1
100			Прыжок в высоту. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры. Комплекс 1
101			Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры. Комплекс 1
102			Прыжок с места. Метание малого мяча (гранаты). Спортивные игры. Комплекс 1