

Комитет по образованию Локтевского района Алтайского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Самарская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрено: Методическим советом Протокол № ____1____ от 28.08.2021	Принято: Педагогическим советом Протокол № ____1____ От 30.08.2021	Утверждена: Директор: МКОУ «Самарская СОШ» _____Лоскутова А.П Приказ № 59 От 30.08.2021
---	---	---

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности»

Ступень 3

9 класс

Срок реализации 1 год

Разработчик : Сорокин С.П.

Учитель физической культуры

с. Самарка

2021

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе нормативных документов и материалов

- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897,
- Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Самарская СОШ», утвержденная приказом № 59 от 30.08.2021
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

Освоение физической культуры направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию **главными задачами** являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отряда, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм на основе баскетбола, лыжной подготовки и лёгкой атлетике. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 9 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич).

Вариативная часть распределена следующим образом:

Спортивные игры (баскетбол) - 10ч (этот вид спорта является базовым для школы)
Легкая атлетика - 8ч.

В связи с климатическими условиями плановые часы, отведённые на лёгкую атлетику, разделены на 2 сезона: осень и весну.

Плавание в рабочую программу не включено, так как нет соответствующих условий.

Предполагаемые результаты:

- качество знаний – не менее 80%
- стабильность психологических процессов
- укрепление соматического здоровья учащихся
- признание ценности ЗОЖ

Уроки физической культуры строятся на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

С целью проверки знаний используются различные **методы и формы контроля:** опрос, программированный контроль, зачёт

Место учебного предмета в учебном плане МКОУ «Самарская СОШ»

На изучение физической культуры в 9 классе отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 105 ч. (35 учебные недели)

Структура изучаемого предмета

№	Вид программного материала	Количество часов в авторской программе	Добавлено из вариативной части	Количество часов в рабочей программе
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока		
2	Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	18	10	28
3	Гимнастика с элементами акробатики	18	-	18
4	Легкая атлетика	21	8	29
5	Лыжная подготовка	18	-	18
6	Элементы единоборств	9	-	9
7	Вариативная часть	18	21	
8	Итого	102	21	102

Календарно-тематический план

Номер урока	Тема урока	Всего часов	Из них зачетных	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически
	Легкая атлетика	11			
1	Инструктаж по технике безопасности при занятии легкой атлетикой. Низкий старт до 30м	1			
2	Бег с ускорением от 70до 80 м. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств.	1			
3	Скоростной бег до 70 м	1			
4	Бег на результат 100 метров .	1			
5	Бег в равномерном темпе: мальчики - 20минут, девочки - до 15 минут.	1			

6	Бег на 2000 метров (мальчики), и на 1500 метров (девочки)	1			
7	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Лёгкоатлетические упражнения, направленные на развитие быстроты и силы.	1			
8	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега	1			
9	Метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, горизонтальную цель (1х1м) девушки с расстояния 12-14 метров, юноши – до 18 метров.	1			
10	Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Кросс до 15 мин, эстафеты	1			
11	Варианты челночного бега.	1			
	Элементы единоборств	9			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Гигиена борца. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1			
13	Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Виды единоборств. Упражнения по овладению приёмами страховки. Оказание первой помощи при травмах.	1			
14	Пройденный материал по приемам единоборств. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики»	1			
15-16	Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение.	2			
17-18	Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры..	2			
19-20	Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Оказание помощи слабоуспевающим товарищам в овладении программным материалом.	2			
	Волейбол	10			
21	Инструктаж по техники безопасности при занятии волейболом. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Правила и организация игры.	1			
22	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) Терминология спортивной игры	1			
23	Правила и организация игры. Нижняя прямая подача мяча через сетку.	1			
24	Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1			
25	Передача мяча двумя руками на месте и после перемещения вперед. Комплектование команды.	1			

	Помощь в судействе				
26	Прием мяча снизу двумя руками. Комплектование команды. Помощь в судействе.	1			
27	Прямой нападающий удар при встречных передачах. Комплектование команды. Помощь в судействе.	1			
28	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели..	1			
29-30	Игра по упрощенным правилам волейбола.	2			

Гимнастика

18

31	Правила ТБ на уроках гимнастики. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроение из колонны по одному в колонны по 2, по 4 в движении. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад.	1			
32	Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ног, с подскоками, с приседаниями, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	1			
33	Общеразвивающие упражнения: мальчики- с набивным и большим мячом; девочки- с обручами, с палками.	1			
34	Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь	1			
35	Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из виса присев на нижней жерди махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь.	1			
36	Мальчики: подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: вис лежа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок.	1			
37-38	Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см) девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110см)	2			
39-40	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	2			
41-42	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения на гимнастическом бревне. Развитие силовых способностей и гибкости.	2			
43	Общеразвивающие упражнения на брусьях. Подтягивание, упражнения в висах и упорах. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений направленных на развитие координационных и кондиционных способностей.	1			
44	Упражнения с партнером. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и	1			

	инвентаря.				
45	Опорный прыжок: согнув ноги (мальчики); прыжок ноги врозь (девочки).	1			
46	Помощь и страховка. Лазание по канату. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр.	1			
47	Прыжки со скакалкой. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.	1			
48	Выполнение обязанностей командира отделения, установка и уборка снарядов, составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований.	1			

Лыжная подготовка

20

49	Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Попеременный четырехшажный ход.	1			
50	Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Переход с попеременных ходов на одновременные.	1			
51	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Преодоление контруклона	1			
52-53	Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Торможение и поворот «плугом».	2			
54	Прохождение дистанции 1000 метров. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1			
55-56	Прохождение дистанции 1000 метров. Торможение и поворот «плугом»	2			
57-58	Прохождение дистанции 2000 метров. Коньковый ход.	2			
59-60	Прохождение дистанции 3000 метров.	2			
61-62	Прохождение дистанции 4000 метров Торможение и поворот «плугом»	2			
63-64	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1			
65-66	Прохождение дистанции 5000 км.	2			
67	Игры на лыжах: «Гонки с выбыванием», «Как по часам». Торможение и поворот «плугом»	1			
68	Игра на лыжах «Биатлон»	1			
	Баскетбол	18			
69	Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед	1			
70-71	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. Повороты без мяча и с мячом.	2			
72-73	Дальнейшее закрепление ловли и передачи мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением противника	2			
74-75	Дальнейшее закрепление ведения мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по	2			

	прямой, с изменением направления движения и скорости				
76	Дальнейшее закрепление броска мяча одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
77-78	Дальнейшее закрепление техники вырывания и выбивания мяча. Перехват мяча.	2			
79-80	Броски мяча одной и двумя руками с места и в движении. Максимальное расстояние до корзины 4,80 метра в прыжке. Терминология баскетбола.	2			
81-82	Нападение быстрым прорывом(2:1).Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	2			
83-84	Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	2			
85-86	Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2			

Легкая атлетика

16

87	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Бег с ускорением от 70 до 80 метров.	1			
88	Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением 70 метров.	1			
89	Представления о темпе скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Бег 1500 метров- девочки 2000 мальчики.	1			
90	Упражнения и простейшие программы развития выносливости на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Варианты челночного бега.	1			
91	Бросок набивного мяча (юноши- 3 кг, девушки - 2 кг, двумя руками из различных и.п., с места и с 2-4 шагов вперед -вверх	1			
92	Правила соревнований в беге. Кросс до 15 минут, эстафеты.	1			
93	Правила соревнований в прыжках. Прыжки на точность приземления и в зоны с места.	1			
94-95	Бег с изменением направления, скорости, способа перемещения.	2			
96-97	Толчки и броски набивных мячей весом до 3 килограмм с учетом возрастных и половых особенностей.	2			
98-99	Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Прыжки в длину с9-11 шагов разбега.	2			
100	Правила самоконтроля и гигиены. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега.	1			
101	Представление о быстроте, координации. Бег в парах	1			
102	Упражнения и простейшие программы развития выносливости. Круговая тренировка. Кросс 3000 метров	1			

«Требования к уровню подготовки обучающихся»

Учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Формы и нормы оценки и контроля знаний обучающихся»

Важной особенностью образовательного процесса школе является оценивание учащихся. Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – **практический курс** осуществляется следующим образом:

- «5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;
- «4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;
- «3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;
- «2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок **по теоретическому курсу**

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;
- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;
- рассказ построения логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);
- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;
- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;
- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;
- определения понятий не достаточно четкие;
- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;
- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;
- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;
- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

Лист внесения изменений в рабочую программу

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Новая тема	Дата проведения	Реквизиты приказа
------------------	-----------------------	--------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	-----------------------	----------------------------	------------------------------

--	--	--	--	--	--	--	--