

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №1»-
отделение Боковская школа

Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры \протокол №1 от 31.08.2020 г Руководитель ШМО	Согласовано на заседании методического совета \протокол №1 от 31.08.2020 года Зам. директора по УВР	Утверждено приказом директора школы №176\7-ОД от 31.08.2020 г
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по Физической культуре
9 класса**

**Трескина Максима Викторовича
Учителя физической культуры**

на 2020 - 2021 учебный год

**Программа разработана на основе
авторской рабочей программы
В.И.Лях, А.А.Зданевич
Программы общеобразовательных учреждений
«Физического воспитания» 1-11 классы.
Москва «Просвещение»,2011 год**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса на 2020-2021 учебный год составлена на основании следующих нормативно-правовых документов и материалов:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом № 1897 Министерства образования России от 17.12.2010 г.(с изменениями и дополнениями от 31.12.2015 года);
- Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ «Викуловская СОШ № 1», в том числе учебного плана МАОУ Викуловская СОШ №1» на 2020-2021 учебный год;
- Положения о составлении рабочих программ МАОУ «Викуловская СОШ №1»

Программа разработана на основе авторской рабочей программы В.И.Лях, А.А.Зданевич Программы общеобразовательных учреждений «Физического воспитания» 1-11 классы. Москва «Просвещение», 2011 год

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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 дорогах.

В области познавательной культуры:

- 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 нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 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;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчишки – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из виса 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 (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

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.

В области познавательной культуры:

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

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

В области нравственной культуры:

- 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.

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

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

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты

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, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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.

Содержание программы

Общая (базовая) физическая подготовка

Гимнастика с основами акробатики

Акробатика

Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация (серия кувырков вперед и назад в группировки); стойка на лопатках; переворот боком; стойка на голове; стойка на руках у стены, кувырок назад в полушпагат; Наклон вперед из положения сидя длинный кувырок с разбега выполнение слитно 2-3 кувырка, мост

Строевые упражнения:

перестроение из колонны по одному в колонну по два дроблением и сведением. Пол-оборота направо. И налево. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте. (на каждом уроке)

Комплекс УГГ: с предметами и без предметов (на каждом уроке)

Висы: Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, передвижение в вися на руках..

Упражнение в равновесии Ходьба приставными шагами на скамейке; приседание; соскоки прогнувшись. Пробегка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встрече, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

Опорный прыжки: вскок в упор присев соскок прогнувшись козел в ширину h100-110см.

Легкая атлетика

Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м, 100м, челночный бег 4\15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча на дальность., метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную

цель с 8 метров 5 попыток, сгибание рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м.преодоление препятствий с опорой на одну руку

Длительный бег от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания на дистанции, кросс 2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

2. Техника –тактическая подготовка в избранном виде спорта

Баскетбол

Стойка игрока; перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

· Волейбол

Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой; Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед.; Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара); Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры

Лыжная подготовка

История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь.

Правила техники безопасности Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Подъем «ёлочкой»

Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5 км. Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку» и др.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности.

№	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела
1	Легкая атлетика	1 - 2	Низкий старт.Инструктаж по ОТ и ТБ. №025;020;017
		3	Бег 30 метров на результат. НРК Развитие физкультурного движения Тюменской обл.
		4	Бег 60 метров. Экскурсия на стадион
		5	Бег 60 метров на результат.
		6	Прыжок в длину с разбега.
		7	Прыжок в длину с разбега. Экскурсия в лес «День здоровья»
		8	Прыжок в длину с разбега на результат.
		9 - 11	метание малого мяча на дальность
		12	Бег на средние дистанции. Соревнование «Кросс нации»
2	Спортигры (волейбол)	13	Стойки перемещение игрока.Инструктаж по ОТ и ТБ № 147; 028 Стойки перемещение игрока.Инструктаж по ОТ и ТБ № 147; 028 НРК Развитие волейбола Тюменской обл.
		14 - 15	Стойки и перемещение игрока.
		16	Передача мяча сверху двумя руками. Веселые старты.
		17 - 18	Передача мяча сверху двумя руками.
		19	Нижняя прямая подача. Прием подачи.
		20	Нижняя прямая подача. Прием подачи. НРК История детского спорта по волейболу Тюменской обл.

		21 - 22	Нижняя прямая подача. Прием подачи.
		23	Нападающий удар.
		24	Нападающий удар. Соревнования по волейболу
3	Гимнастика с элементами акробатики	25	Висы, упоры и соскоки. Инструктаж по ОТ и ТБ. №023
		26	Висы, упоры и соскоки НРК Борис Шахлин Гимнаст Тюменской обл.
		27 - 29	Висы, упоры и соскоки
		30	Подтягивание в виси.
		31 - 33	Лазание по канату.
		34 - 36	Акробатика.
		37	Поднимание туловища на результат
		38 - 41	Опорный прыжок.
		42	Прыжок со скакалкой
4	Спортивные игры Волейбол	43 - 44	Нижняя прямая подача. Нападающий удар. Инструктаж по ОТ и ТБ № 147; 028
		45 - 46	Нападающий удар.
		47	Двусторонняя игра.
5	Лыжная подготовка	48	Попеременный двухшажный ход. Инструктаж по ОТ и ТБ. №029
		49	Попеременный двухшажный ход НРК История лыжных гонок и биатлона Тюменской обл.
		50	Попеременный двухшажный ход
		51	Прохождение дистанции 1,5 – 2 км. Экскурсия на лыжную базу
		52 - 54	Одновременный бесшажный ход.
		55	Прохождение дистанции 2 – 3 км. Соревнования по лыжным гонкам
		56 - 57	Одновременный двухшажный ход.
		58	Коньковый ход НРК Ветераны спорта по биатлону Тюменской обл.
		59	Коньковый ход Экскурсия в лес на лыжах
		60 - 61	Коньковый ход
		62	Коньковый ход Видео-экскурсия Биатлонный центр имени Тихонова с. Уват
		63 - 64	Прохождение дистанции 3 - 4 км со сменой ходов.
		65	Спуски и подъемы НРК Гараничев биатлонист Тюменской обл.
		66	Спуски и подъемы
		67	Лыжная круговая эстафета. Видео-экскурсия «Жемчужина Сибири»
		68	Торможение и повороты.
		69	Торможение и повороты. НРК Шипулин биатлонист Тюменской обл.
		70	Прохождение дистанции 5 – 6 км.
		71	Прохождение дистанции 5 – 6 км. Соревнование «Пионерская правда»
6	Спортивные игры - Баскетбол	72 - 73	Повороты с мячом и без мяча. Остановка прыжком. Инструктаж по ОТ и ТБ № 147; 027
		74	Передача мяча. НРК Развитие баскетбола Тюменской обл.
		75 - 76	Передача мяча.
		77 - 78	Ведение мяча.
		79 - 80	Бросок мяча в кольцо.
		81 - 82	Штрафной бросок.
		83 - 85	Учебно-тренировочная игра 5х5.

7	Лёгкая атлетика	86	Прыжки в высоту способом «перешагивание».Инструктаж по ОТ и ТБ. №025;020
		87	Прыжки в высоту способом «перешагивание» НРК развитие легкой атлетики Тюменской обл.
		88 - 89	Прыжки в высоту способом «перешагивание»
		90	Бег 30 метров. Экскурсия на стадион
		91	Бег 30 метров.
		92 - 93	Бег 60 метров
		94	Кроссовая подготовка. Соревнование по легкой атлетике
		95 - 96	Прыжок в длину с разбега.
		97 - 98	Метание малого мяча на дальность
		99	Кроссовая подготовка. Соревнование «Шиповка юных»

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Предмет - Физическая культура

Класс – 9

Учитель: Трескин Максим Викторович

2020-2021 учебный год

№ урока	Тема	Количество часов		Причина корректировки	Способ корректировки
		по плану	дано		
23,24	Нападающий удар	2	1	<i>Осенние каникулы с 26.10 по 08.11.2020 г Приказ №217 от 21.10.2020 г</i>	Уплотнение тем
25,27, 28,29	Висы упоры и соскоки	4	2	<i>Осенние каникулы с 26.10 по 08.11.2020 г Приказ №217 от 21.10.2020 г</i>	Уплотнение тем
83,84, 85	Учебно-тренировочная игра	3	1	<i>Нерабочие дни с 4 по 7 мая 2021 г</i>	Уплотнение тем
88,89	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	2	1	<i>Нерабочие дни с 4 по 7 мая 2021 г</i>	Уплотнение тем
92,93	Бег 60 метров	2	1	<i>Нерабочие дни с 4 по 7 мая 2021 г</i>	Уплотнение тем

95,96	Прыжок в длину сразбега	2	1	<i>Нерабочие дни с 4 по 7 мая 2021 г</i>	Уплотнение тем
-------	-------------------------	---	---	--	----------------