Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 50 г. Томска

Принята педагогическим советом МАОУ СОШ № 50 г. Томска Протокол №1 от 28.08.2020г.	Утверждена и введена в действие Приказом № 173 от 28.08.2020 года Директор МАОУ СОШ № 50 _____И.А. Доброволянская

Рабочая программа по физической культуре 9 класс
2020-2021учебный год
Количество часов по учебной программе за учебный год:102

Учитель:
Шайдулин Раис Анварович,
учитель физической культуры

Томск -2020

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура»составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобразования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089 "Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования" (с изменениями и дополнениями)
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.06.2017 № 506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего (полного) образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 05.03.2004 года № 1089»;
- Приказа Минпросвещения России от 28.12.2018 № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Росссийской Федерации, реализующих программы общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки Российской Федерации от 20.08.2008 N 241, от 30.08.2010 N 889, от 03.06.2011 N 1994, от 01.02.2012 N 74);
- Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ №50 г. Томска от 28 августа 2020 г., приказ №168
- Программа «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2015 г.). Учебник «Физическая культура» 8-9 класс (автор В.И. Лях) – 2-еизд.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности средствами и методами физической культуры, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения

собственного здоровья, овладения универсальными жизненно важными двигательными действиями и навыками, познания окружающего мира, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В стремлении к этой цели учебный процесс в основной школе направлен на углубление знаний в области физической культуры, развитие физических и психических качеств, формирование устойчивых мотивов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом, бережное отношение к своему здоровью, формирование навыков организации здорового образа жизни.

Объектом физической культуры как учебного предмета, подлежащего изучению в сфере общего образования, является физкультурная деятельность, которая включает информационный (знания), операциональный (способы) и мотивационный (ценностные ориентации) компоненты. Информационный компонент объединяет знания о физической, психической и социальной природе человека, представления о возможностях её преобразования в процессе физкультурной деятельности, о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Операциональный компонент охватывает средства и методы организации физкультурной деятельности, планирования и регулирования физических нагрузок, контроля за физическим развитием и двигательной подготовленностью. Мотивационный компонент представлен примерами движений, двигательных действий, физических упражнений и форм физкультурной деятельности. В ходе изучения учебного предмета «Физическая культура» учащиеся также приобретают потребность в бережном отношении к своему здоровью, в организации здорового образа жизни для себя и окружающих.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в основной школе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с оздоровительно-корригирующей и спортивно-рекреционной направленностью.

Курс учебного предмета «Физической культура» в основной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у школьников представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление с основными положениями науки в области физической культуры. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенций учащихся в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- 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;
- выработка 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;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, 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.

Общая характеристика учебного предмета

На уроках физической культуры в 9 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего образования,
- содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.
-содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
-формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
-расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
-дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;

-формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей

трудовой деятельности, выполнении функций отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
-закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
-формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
-дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Место предмета в учебном плане

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

В соответствии с федеральным базисным планом и учебным планом школы учебный предмет «Физическая культура» является обязательным.

Программный материал по физической культуре для учащихся 9-х классов рассчитан на 102 часов, 3 часа в неделю, 34 учебных недель. Осваивается на уроках физической культуры по всем разделам программы: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, ледовая подготовка, основы знаний о физической культуре.

Раздел Лыжной подготовки не проводится по причине загруженности при школьной территории и не хватки лыжного инвентаря .Поэтому в рабочей программе использованы часы ***нагрузки по разделу как: ледовая*** *подготовка.*

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физкультура» являются умения:
- выполнение упражнений по инструкции учителя;
- отработку правил индивидуальной, групповой, коллективной деятельности на уроке;
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Требования к результатам обучения и освоения содержания

Программа обеспечивает достижение учащимися 9 классов определенных личностных, мета предметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- владение способами организации и проведения разно образных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

-владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Метапредметные результаты:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

-владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздорови тельной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Требования к уровню подготовки учащихся за период обучения

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета, учащиеся по окончанию 9 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Объяснять:

Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире.

Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями.

Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий, особенности планирования индивидуальных занятий различной направленности и контроля их эффективности.

Особенности обучения и самообучения двигательным действиям.

Соблюдать правила:

Личной гигиены и закаливания.

Организация и проведение самостоятельного и самодеятельного форм занятий физическими упражнениями и спортом.

Культура поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах.

Проводить:

Самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности.

Приемы страховки и самостраховки во время занятий.

Приемы массажа и самомассажа.

Занятия физической культуры и спортивные соревнования с учащимися младших классов.

Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Планы-конспекты индивидуальных занятий.

Определять:

Уровни индивидуального физического развития.

Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма.

Дозировка физической нагрузки

Демонстрировать:

Двигательные умения, навыки, способности:

Уметь с максимальной скоростью пробегать 100 м с низкого старта.

В равномерном темпе бегать до 30 мин юноши и до 20 мин девушки.

Метать различные по форме и по массе снаряды с места и с полного разбега.

В гимнастических и акробатических упражнениях:

Выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115–125 см. (юноши).

Выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой.

Выполнять акробатическую комбинацию из 5 элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см., стойку на руках, переворот блоком и другие ранее освоенные элементы (юноши) и комбинацию из 5 ранее освоенных элементов (девушки).

В спортивных играх:

Демонстрировать и применять основные технико-тактические действия в одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность:

Соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл.1)

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:

Использовать различные виды физических упражнений в целях самосовершенствования.

Организации досуга и здорового образа жизни.

Осуществлять коррекцию недостатков физического развития.

Способы спортивной деятельности:

Участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:

Согласовывать свое поведение с интересами коллектива.

Критически оценивать собственные достижения

Поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности.

Нормы сдачи контрольных нормативов:

Учебный материал	Мальчики			Девочки		
	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»
Бег 30 метров, сек.	4,8	5,0	5,3	5	5,3	5,7
Бег 60 метров, сек.	8,4	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег, кросс 2000 метров, мин	9,2	10,00	11,00	10,20	12,00	13,00
Прыжок в длину с места	215	200	190	195	180	170
Метание мяча на дальность	45	40	31	28	23	18
Подтягивание	10	8	47	20	15	10
Штрафной бросок (из 10 раз)	4	3	2	4	3	2
Прыжки через скакалку, 1 минута	120	110	100	120	110	100
Отжимание от пола	25	23	20	20	15	10
Поднимание туловища из положения лежа, 30 сек	25	20	15	25	20	15
Прыжки в высоту с разбега	130	120	110	115	110	100
Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
Челночный бег 3х10метров	7,7	8,0	8,6	8,5	9,3	9,7
Ледовая подготовка 2 км, мин	10,30	11,00	12,00	11,30	12,00	13,00

2. Содержание учебного предмета

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Спортивные игры

Волейбол: Упражнения без мяча: стойка волейболиста; передвижения шагом в правую и в левую стороны, вперёд и назад; прыжки с места в правую и в левую стороны; прыжок вверх толчком двумя с небольшого разбега. Упражнения с мячом: передача мяча двумя руками сверху и снизу,

техника нападающего удара, блокирование (одиночный и двойной блок), страховка; индивидуальные, групповые, командные технико- тактические действия в защите и нападении; учебная игра в волейбол. Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Баскетбол: Упражнения без мяча: основная стойка, передвижения в основной стойке; передвижение приставными шагами с изменением направления движения, с чередованием скорости передвижения; переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком; прыжок вверх толчком одной и приземлением на другую; остановка в шаге и прыжком после ускорения. Упражнения с мячом: варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях); варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча в кольцо с сопротивлением и без сопротивления защитника; вырывание, выбивание, перехват, накрывание мяча; индивидуальные, групповые, командные тактические действия в нападении и защите; учебная игра в баскетбол, Упражнения специальной физической и технической и тактической подготовки.

Футбол: Прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства.

Гимнастика с элементами акробатики: Организующие команды и приёмы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по2 и 4 дробление и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Команды: «Прямо!», повороты в движении.

Акробатическая комбинация (мальчики): кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед назад; длинный кувырок вперед; стойка на голове и руках. Девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед назад.

Опорные прыжки: мальчики – ноги врозь, согнув ноги ; девочки –углом

Общеразвивающие упражнения с предметами: юноши – с набивным и большим мячом. Девочки – с обручами, большим мячом, гимнастическими палками, скакалками.

Упражнения в висах и упорах.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Легкая атлетика: Низкий и высокий старт с последующим ускорением. Бег на (30м и100 м) и другие короткие дистанции. Равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися); бег с преодолением искусственных и естественных препятствий (по типу кроссового бега). Прыжки: в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча на дальность. Выполнение контрольных

нормативов. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Коньки: На уроке катания на коньках 60% времени отводиться упражнениям общего воздействия на организм с большей направленностью на развитие выносливости и 40% на развитие специальных качеств, умений и навыков комплексного характера.

Основы знаний о ФК (в процессе уроков)

№пп	**Раздел**	**Содержание программного материала**
1	Баскетбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. История развития баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
2	Волейбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.
3	Гимнастика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Оказание ПМП. Самоконтроль
4	Легкая атлетика	Инструктаж по ТБ. Терминология. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Подготовка мест занятий, помощь в судействе. Влияние легкоатлетических упражнений на организм занимающихся. Самоконтроль.
5	Социокультурные основы	Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья, физическое совершенствование и формирование ЗОЖ. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений .
6	Футбол	Инструктаж по ТБ. Терминология игры. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры и судейство. Подготовка мест занятий. Организация соревнований.

7	Коньковая подготовка	Инструктаж по ТБ. История конькобежного спорта. Передвижения на коньках многократно повторяются одни и те же движения, происходит постоянное чередование напряжения и расслабления мышц ног при смене одноопорного и двух опорного скольжения, что благоприятно влияет на укрепление свода стопы и на осанку детей.

3. Тематическое планирование

Разделы учебной программы	**9 класс**
Легкая атлетика	**14**
Кроссовая подготовка	**6**
Баскетбол	**13**
Волейбол	**12**
Гимнастика	**8**
Основы физической культуры	**4**

Коньковая подготовка	**35**
Футбол	**8**
Промежуточная аттестация	**1**
Всего:	**102**

Приложение

Список литературы

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

№ п/п	**Наименование**	**Количество**
1	**Основная литература для учителя**	
1.1	Стандарт общего образования по физической культуре	Д
1.2	Программа «Физическая культура. Предметная линия учебников» (авт. Лях В.И. Москва «Просвещение» 2015 г.).Учебник «Физическая культура» 8-9 класс (автор В.И. Лях) – 2-еизд.	Д
1.3	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	**Дополнительная литература для учителя**	
2.1	Кауфман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2007.	Д
2.2	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	**Дополнительная литература для обучающихся**	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	**Образовательные диски**	
4.1	Презентация спортивных игр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д