


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КАЗАЧЬЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 19**

357560, г. Пятигорск, пос. Горячеводский, ул. Ленина, 25, тел. (8793) 31-21-85
факс (8793) 31-21-86, <http://19.pyatigorsk.ru>, E-mail: mkousch19.5gor@mail.ru

Согласовано Замдиректора по УВР _____ Д.Г. Дзгоева «30» августа 2021 г.	Рассмотрено на заседании ШМО учителей физической культуры и ОБЖ протокол №1 Руководитель ШМО _____ А.З. Лобжанидзе «27» августа 2021 г.	Утверждено решением педагогического совета протокол №1 от «30» августа 2021 г. Директор МБОУ КСОШ №19 _____ М.Ф. Филь «30» августа 2021 г.
-----------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

для 9 класса

(2 часа в неделю, всего 68 часов)

**Авторы: физическая культура 1-11 класс « В.И. Лях, А.А. Зданевич,
Москва «Просвещение»2017г.**

**Составители программы:
Воробьева Т.В.,
Филончик Н.В.
учителя физкультуры**

2021-2022 учебный год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы 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, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой 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 и систем занятий.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м	5,0 с	5,4 с
	Бег 100 м	14,3 с	17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса нависокой перекладине	10 раз	—
	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз	—	14 раз
	Прыжок в длину с места, см	215 см	170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км	13 мин 50 с	—
	Кроссовый бег на 2 км	—	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

Физическая подготовленность: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движения;
- развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Оздоровительные задачи:

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

Воспитательные задачи:

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Примерный годовой план-график учебного процесса
в 9 классе.**

Разделы программы	Количество часов
	В процессе уроков
Основы знаний о физкультурной деятельности	
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	В процессе уроков
- ОФП	В процессе уроков
- Лёгкая атлетика	15
- Гимнастика, акробатика	12
- Футбол	4
- Баскетбол	12
- Волейбол	12
- Лыжная подготовка	2
- Подвижные игры	5
- Кроссовая подготовка	4
- Плавание	2
Итого:	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2. Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

Воздушные ванны (*теплые, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Кроссовая подготовка.

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

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

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 9 КЛАССЕ

<i>№ п/п</i>	<i>Дата по плану</i>	<i>Дата по факту</i>	<i>Наименование темы, разделов</i>	<i>Домашнее задание</i>
1 ч. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (18 часов)				
1			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Теоретическая часть
2			Бег на 100 метров.	Беговые упражнения
3			Тестирование бег на 100 метров с высокого старта.	Беговые упражнения
4			Выполнение нормативов «Президентские состязания»	Стрейчинг
5			Челночный бег 3 по 10 м.	Отжимания
6			Тестирование челночного бега 3 по 10 метров.	Беговые упражнения.
7			Техника прыжка в длину с места.	Силовые упражнения
8			Прыжок в длину с места.	Прыжковые упражнения
9			Тестирование прыжков в длину с места.	Комплекс ОРУ
10			Техника метания малого мяча на точность.	Прыжковые упражнения
11			Метание малого мяча на точность.	Прыжки со скакалкой
12			Тестирование. Метания малого мяча на точность.	Силовые упражнения
13			Бег 100 метров.	Силовые упражнения
14			Тестирование бега 100 метров.	Беговые упражнения
15			Равномерный бег. Развитие выносливости.	Приседания
16			Равномерный бег. Развитие ловкости.	Отжимания
17			Бег на 2000 метров без учета времени.	Прыжки со скакалкой
18			Подвижная игра «Снайперы»	Комплекс ОРУ
2 ч. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, подвижные игры (14 часов)				
19			Инструктаж по Т.Б. при проведении подвижных и спортивных играх.	Прыжки со скакалкой
20			Волейбол. Поддача. Прием сверху.	Прыжки со скакалкой
21			Поддача. Прием снизу.	Прыжки со скакалкой
22			Поддача. Прием снизу. Работа по зонам.	Упражнения для рук
23			Поддача. Прием снизу. Работа по зонам.	Упражнения для рук
24			Игра по основным правилам. Судейство.	Комплекс ОРУ
25			Баскетбол. Броски и ловля мяча в парах.	Силовые упражнения
26			Ведение и броски мяча. Штрафной бросок	Приседания
27			Бросок мяча после остановки.	Силовые упражнения
28			Баскетбол. Броски мяча в парах.	Комплекс ОРУ с мячом
29			Баскетбол. Ведение мяча приставным шагом.	Приседания
30			Баскетбол. Броски мяча в корзину.	Отжимания
31			Контрольный урок по теме: «Баскетбол». Броски мяча в корзину.	Комплекс ОРУ с мячом
32			Подвижные игры (по выбору)	Растяжка

3 ч. Гимнастика с элементами акробатики, спортивные и подвижные игры (20 часов)				
33			Инструкция по технике безопасности на занятиях гимнастикой.	Утренняя гимнастика
34			Гимнастика, ее история и значение в жизни человека.	Стрейчинг
35			Кувырок вперед. Серия кувырков.	Утренняя гимнастика
36			Круговая тренировка. Висы и упоры.	Утренняя гимнастика
37			Стойка на лопатках. Висы и упоры.	Комплекс ОРУ
38			Лазание по гимнастической стенке.	Стрейчинг
39			Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	Комплекс ОРУ
40			Работа в прах, тройках	Комплекс ОРУ
41			Волейбол. Техника приема мяча снизу.	Силовые упражнения
42			Приём мяча снизу после подачи.	Силовые упражнения
43			Подача в зоны. Тактика игры.	Отжимания
44			Атакующий удар. Приём.	Силовые упражнения
45			Контрольный урок по теме: «Волейбол».	Приседания
46			Баскетбол. Передвижение, повороты.	Силовые упражнения
47			Передачи и броски мяча в б/к.	Отжимания
48			Баскетбол. Штрафной бросок в б/к.	Силовые упражнения
49			Подвижные игры по выбору	Стрейчинг
50			Контрольное выполнение силовых нормативов	Комплекс ОРУ
51			Контрольный урок по теме: «Баскетбол»	Упражнения для рук
52			Теоретические знания по теме: «Лыжная подготовка»	Доклад
4 ч. Легкая атлетика, кроссовая подготовка, подвижные игры (16 часов)				
53			Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	Комплекс ОРУ
54			Техник низкого старта.	Комплекс ОРУ
55			Бег на 60, 100 метров.	Комплекс ОРУ.
56			Эстафетный бег.	Комплекс ОРУ.
57			Метание малого мяча на дальность.	Комплекс ОРУ.
58			Тестирование. Метание малого мяча на дальность.	Комплекс ОРУ.
59			Тестирование челночного бега 3 по 10м.	Комплекс ОРУ.
60			Прыжок в длину с разбега	Упражнения для ног
61			Тестирование. Прыжок в длину с разбега.	Силовые упражнения.
62			Равномерный бег 5 минуты. Развитие выносливости.	Приседания
63			Прыжки через скакалку за 1 минуту	Стрейчинг
64			Бег на 1000 метров.	Отжимания
65			Тестирование. Бег на 2000 метров.	Силовые упражнения.
66			Теоретические знания по теме: «Плавание»	Комплекс ОРУ
67			Выполнение силовых упражнений комплекса «ГТО»	Стрейчинг
68			Подвижные игры по интересам	Задание на лето.