**Филиал муниципального автономного общеобразовательного учреждения**

**«Прииртышская средняя общеобразовательная школа» - «Верхнеаремзянская средняя общеобразовательная школа»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО:  на заседании педагогического совета школы  Протокол от «30» августа 2019 г. №1 | СОГЛАСОВАНО:  зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_ Исакова А.И. | УТВЕРЖДЕНО:  приказом директора школы  от «30» августа 2019 г. № 62 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для 9 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС CОО

Составитель

программы: учитель физической культуры

первой квалификационной категрии

Махиянов Артем Адгамович

с.Верхние Аремзяны

*2019 г*

**Планируемые результаты по «Физической культуре»**

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

6) для слепых и слабовидящих обучающихся:

формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;

владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности; умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений

**Выпускник научится:**

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
* *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
* *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
* *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
* *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
* *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни ( 7 часов )**

**в процессе урока**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

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.

Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

**Легкая атлетика (16 часов)**

1.высокий старт, низкий старт.

2.бег на короткие, средние и длинные дистанции.

3.спортивная ходьба.

4.прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега.

5.прыжки в высоту с 7 – 9 шагов разбега.

6.метание малого мяча:

а) на дальность отскока от стены;

б) на дальность с 4 – 5 шагов разбега;

в) в горизонтальную и вертикальную цель 1×1 м с 8 – 10 м.

7.бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.

8.кроссовый и эстафетный бег.

9. барьерный бег.

**Спортивные игры, элементы техники национального вида спорта (основные технические приемы и тактические действия) (21 часов)**

Баскетбол

1.стойка игрока. Перемещение приставными шагами. Остановка прыжком. Повороты без мяча и с мячом.

2. ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с сопротивлением нескольких защитников.

3. ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

4. вырывание и выбивание мяча, броски в кольцо.

5. тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

6. игра по упрощенным правилам баскетбола.

Футбол

1.стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения.

2. Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу), передача мяча.

3. ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4.удары по воротам, игра головой.

5.вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

6.игра вратаря.

7.использование корпуса, обыгрыш сближающих противников, финты

8. игра по упрощенным правилам.

Волейбол

1.передача мяча через сетку.

2.передача мяча над собой, во встречных колоннах.

3 нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.

4. игра в волейбол.

**Гимнастика (15 часов)**

1. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево. Гимнастические упражнения и комбинации на снарядах. Мальчики: из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев; подъем махом назад в сед ноги врозь; подъем завесом вне. Девочки: из упора на н/ж опускание вперед в вис присев; из виса присев на н/ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на в/ж; вис лежа на н/ж; сед боком на н/ж, соскок.

2.опорные прыжки: Мальчики : прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 110-115см), Девочки : прыжок боком с поворотом на 90º (конь в ширину, высота 110см)

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

4.лазанье по канату.

5.общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника..

6. упражнения и композиции ритмической гимнастики.

**Лыжная подготовка (13 часов)**

1.одновременный одношажный ход (стартовый вариант).

2.коньковый ход.

3.торможение и поворот «плугом».

4.прохождение дистанции до 4,5 км.

5. кроссовая подготовка.

6.правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Количество часов** | |
|  | |
| 1  2  3  4  5  6  7 | **Знания о физической культуре**  Организационно методические требования на уроках физической культуры. Физические качества.  Частота сердечных сокращений, способы ее измерения  Здоровье и здоровый образ жизни. Режим дня.  Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Коррекция осанки и телосложения  Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом  Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения  Комплексы упражнений современных оздоровительных систем. | 7 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16 | **Легкая атлетика**  **Теория**:  Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек Тестирование бега на 30 м с высокого старта. барьерный бег.  Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10 м. Техника метания мешочка на дальность.  **Теория**: Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.  Тестирование метания малого мяча на дальность отскока от стены;  Техника прыжкав длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат.  Тестирование метания малого мяча дальность Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. **Теория:** Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. .Усложненная полоса препятствий. высокий старт, низкий старт.  Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед.  **Теория** Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Бросок набивного мяча (2кг) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов.  Контрольный урок по прыжкам в длину 13-15 шагов разбега. спортивная ходьба.  Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. Самонаблюдение и самоконтроль.  **Теория**: Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.  Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Бросок набивного мяча из-за головы на дальность.  Тестирование прыжка в длину с места. Техника метания на точность (разные предметы).  **Теория:**  Нормы этнического общения и коллективного взаимодействия игровой и соревновательной деятельности.  Тестирование метания малого мяча на точность.  **Теория:** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.  **Теория**.  *Спорт и спортивная подготовка*. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».* Тестирование челночного бега 3×10 м. кроссовый и эстафетный бег.  Контрольный урок по прыжкам в высоту 7-9 шагов разбега. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  **Теория:**  Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Бег на 1000 м | 16 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15 | **Гимнастика с элементами акробатики**  Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.  ОРУ. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с.  **Теория:** *возрождения Олимпийских игр и* р*оль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения* Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  **Теория:** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. . Тестирование виса на время. Кувырок вперед.  **Теория:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега.  Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках мост. Круговая тренировка.  **Теория:** Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке.  Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Круговая тренировка. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в движении. Круговая тренировка. Вис согнувшись, вис прогнувшись на перекладине .  Переворот назад и вперед на перекладине. Комбинация на перекладине.  ***Теория:*** *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Лазанье по канату и круговая тренировка...  Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки)  Тестирование наклона вперед из положения стоя. опорные прыжки  Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.  Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 15 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13 | **Лыжная подготовка**  правила и организация проведения соревнований по кроссу. ТБ при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.  Повороты переступанием на лыжах без палок.  Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками.  **Теория:** Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Торможение падением на лыжах с палками.  Прохождение дистанции 3 км на лыжах.  Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон.  Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах.  Подъем на склон «елочкой». кроссовая подготовка.  Коньковый ход.  Подвижная игра на лыжах «Накаты».  Прохождение дистанции 4,5 км на лыжах.  Спуски и торможения на лыжах с пологого склона. торможение и поворот «плугом».  Контрольный урок по лыжной подготовке | 13 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21 | **Спортивные игры**  Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта.Стойки игрока. Техника передвижения. Правила игры в волейбол.  Развитие координационных способностей  **Теория:** Правила соревнований по волейболу. Круговая силовая тренировка  Передача мяча через сетку .Передвижение игрока. Передача мяча сверху двумя руками. Развитие силы  Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Скоростно-силовая работа с утяжелениями  Подача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. нижняя прямая подача мяча. Прием подачи.  Подача мяча. Игра по упрощенным правилам  История баскетбола. Игра 3х3.Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине. Правила игры в баскетбол.  Проведение тренировки по подтягиванию на перекладине.  **Теория** Правила соревнований по баскетболу (мини-баскетболу),. Совершенствование игры в баскетбол по упрощенным правилам 3х3.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, с сопротивлением нескольких защитников. Обучение броску по кольцу одной рукой от плеча с трех метров.  Вырывание и выбивание мяча, броски в кольцо.  Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0), с изменением позиции; нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».  Игра по упрощенным правилам баскетбола.  **Теория:** Правила соревнований по футболу (мини-футболу), стойка игрока, перемещения приставными шагами, ускорения. Правила игры в футбол.  Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком, серединой лба (по летящему мячу), передача мяча.  Остановка мяча подош ведение мяча по прямой, с изменением направления, скорости, с пассивным сопротивлением защитника. 4.удары по воротам, игра головой.  Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.  *Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. использование корпуса, обыгрыш сближающих противников, финты  Игра по упрощенным правилам. | | 21 | |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30 | **ГТО**  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер.  Силовая тренировка. Комплекс упражнений с гантелями.  ОФП. Комплекс упражнений с гантелями  Бег на короткую дистанцию. Эстафета  Бег на среднею дистанцию. Эстафета  ОФП. Комплекс упражнений с гантелями  Бег равномерный. Игры на выбор  Круговая тренировка.Комплекс специальных упражнений  Прохождение дистанции на лыжах 3 км  Прохождение дистанции на лыжах 4 км  Прохождение дистанции на лыжах 3 км  Прохождение дистанции на лыжах 3,5 км  Прохождение дистанции на лыжах 4 км  Прохождение дистанции на лыжах 3 км  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  Силовая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  ОФП. Подтягивание, Отжимания на брусьях, Отжимания от пола, Подъём ног в висе на перекладине  Бег на короткую дистанцию. Эстафета  Бег на среднею дистанцию. Эстафета  ОФП. Подтягивание, Отжимания на брусьях, Отжимания от пола, Подъём ног в висе на перекладине  Бег равномерный. Игры на выбор  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  Кроссфит. Игры на выбор  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  Бег на короткую дистанцию  Бег на среднею дистанцию  ОФП. Подтягивание, Отжимания на брусьях, Отжимания от пола, Подъём ног в висе на перекладине  Бег равномерный. Эстафета  Круговая тренировка. Гимнастические упражнения прикладного характер  ОФП. Подтягивание, Отжимания на брусьях, Отжимания от пола, Подъём ног в висе на перекладине | 30 | |
| Итого за 1 четверть | | 24 | |
| Итого за 2 четверть | | 24 | |
| Итого за 3 четверть | | 30 | |
| Итого за 4 четверть | | 24 | |
| **Итого:** | | **102** | |