****

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 по физической культуре

для 9 класса

на 2019-2020 учебный год

Планирование составлено в соответствии

ФГОС НОО

Составитель программы: Махиянов А.А.,

учитель физической культуры

2019 год

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для обучающихся 9 класса составлена в соответствии с с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Поэтапная подготовка учащихся к выполнению нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне», ориентированной на одночасовой вариант прохождения материала.

На изучение предмета «Физическая культура» в 9 классе в учебном плане МАОУ «Верхнеаремзянская СОШ» отводится 3 часа в неделю из них 2 часа в неделю (68 часов в год) по программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича и 1 час на подготовку к сдаче ВФСК ГТО (34 часа в год)

**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); (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644)- вставить это в программы с 5 по 9 классы

Ученик 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 предмета «Физическая культура»**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

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.

(в ред. Приказа Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

**Легкая атлетика (19 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) (20 часов)**

Баскетбол (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

 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 (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

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 (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164)

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 (13 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 (16 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** | **Практическая часть программы** | **Основные виды деятельности** |
| **Примерная****программа** | **Рабочая программа** |
| 1 | **Легкая атлетика**Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3×10 м. Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Техника прыжка в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Преодоление полосы препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Контрольный урок по прыжкам в высоту. Знакомство с мячами-хопами. Прыжки на мячах-хопах. 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). Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3×10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 1000 м. | 19 | 19 | 18 | Усваивают правила соревнований в беге, в прыжках и метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют упражнения для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы. Взаимодействуют со сверстниками, включая упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, взаимодействуют со сверстниками, соблюдая правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений, применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно - силовых качеств Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают технику бросков малого мяча, анализируют ошибки, демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений, применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно - силовых качеств, включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| 2 | **Гимнастика**Упражнения на координацию движений. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с трех шагов. Кувырок вперед с разбега. Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Стойка на лопатках мост. Круговая тренировка. Стойка на голове. Лазанье и перелазание по гимнастической стенке. Различные виды перелезаний. 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. Вращение обруча. Варианты вращения обруча. Лазанье по канату и круговая тренировка. Круговая тренировка. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | 13 | 13 | 12 | Описывают состав и содержание акробатических упражнений и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Осваивают технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивают универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Описывают и осваивают технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявляют характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают и осваивают технику опорных прыжков, соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелазании, осваивают ее, составляют комбинации из числа разученных упражнений, выявляют технические ошибки и помогают сверстникам в их исправлении, предупреждают появление ошибок, соблюдают правила безопасности. |
| 3 | **Лыжная подготовка**Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками. Торможение падением на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон. Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах. Подъем на склон «елочкой». Передвижение на лыжах змейкой. Подвижная игра на лыжах «Накаты». Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Контрольный урок по лыжной подготовке | 16 | 16 | 15 | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивают универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами и передвижения. Применяют правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объясняют и осваивают технику поворотов, спусков и подъемов. Проявляют координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. |
| 4 | **Спортивные игры**В качестве базовых игр рекомендуются баскетбол, волейбол, футбол и др. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. | 20 | 20 | 19 | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных игр. Излагают правила и условия проведения спортивных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание спортивных игр. Взаимодействуют в парах, группах при выполнении технических действий в спортивных играх. Моделируют технику игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимают адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивают универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявляют быстроту и ловкость во время спортивных игр. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных игр. |
| 5 | **ГТО**Упражнения для развития силовых способностей, развития гибкости, скоростных способностей, развития выносливости, скоростно-силовых способностей, координационных способностей. | 34 | 34 | 34 | Соблюдают технику безопасности при выполнении силовых упражнений. Совершенствуют технику силовых упражнений. Особенности упражнений с набивными мячами и гантелями. Совершенствуют технику подтягиваний, применяют вспомогательные упражнения. Совершенствуют результаты силовых нормативов комплекса ГТО.Выполняют движения с максимальной амплитудой. Самостоятельно составляют индивидуальный комплекс упражнений на развитие гибкости. Стремятся к наилучшему выполнению норматива комплекса ГТО. Применяют упражнения для восстановления после физической нагрузки. Совершенствуют технику бега на короткие дистанции. Выполняют упражнения на развитие скорости. Стремятся к улучшению результата норматива комплекса ГТО бег на 60 м.Выполняют бег на выносливость. Совершенствуют технику бега на средние и длинные дистанции. Осваивают и совершенствуют технику и тактику лыжных ходов. Выполняют непрерывный бег на лыжах (коньковым и классическим ходом). Совершенствуют результаты нормативов комплекса ГТО бег 2 или 3 км и бег на лыжах 3 км.Совершенствуют технику прыжка в длину с места и с разбега, метания мяча весом 150 гр, стремятся к улучшению своих показателей при выполнении нормативов комплекса ГТО. Осваивают упражнения на развитие взрывной силы с отяжелениями. Выполняют упражнения на развитие координационных способностей:-способность к реагированию;-способность к равновесию;-способность к ритму;-способность к дифференцированию;-способность к ориентации. |
|  | **Итого за 1 четверть** | 24 | 24 |  |  |
|  | **Итого за 2 четверть** | 24 | 24 |  |  |
|  | **Итого за 3 четверть** | 30 | 30 |  |  |
|  | **Итого за 4 четверть** | 24 | 24 |  |  |
|  | **Итого:** | 102 | 102 |  |  |