

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Уренская средняя общеобразовательная школа №2»
Уренского муниципального района Нижегородской области

Согласована
Заместитель директора
 /И.В.Светлова/
«01» сентября 2018г.

Утверждена
Приказом директора школы
№156 от «01» сентября 2018г.
 Г.А.Сироткина



**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса**

Разработчик: Соколов Николай Александрович

Составлена на основании Программы для общеобразовательных учреждений
«Физическая культура» 5-9 классы. Автор – составитель: А.П. Матвеев, М.:
«Просвещение», 2008г.

г.Урень
2018год

Пояснительная записка

Рабочая программа по **физической культуре** разработана на основе авторской программы Матвеева А.П. «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений, М.: Просвещение, 2008г.

Целью образования в области физической культуры является формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре (5ч).

Физическая культура и спорт в современном обществе (2ч).

Туристские походы как форма активного отдыха, укрепление здоровья и восстановление организма, виды и разновидности туристских походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятие физической культуры (2ч). Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека (1ч). Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности (8ч).

Организация и проведение занятий физической культурой (7ч). Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжение, одежды и обуви, укладка рюкзака).

Соблюдение правил движения по маршруту. Оборудование мест стоянки (установка палатки, разведение костра, размещение туалета, оборудование спортивной площадки и т.п.). Соблюдение требований безопасности и оказания доврачебной помощи (при укусах, отравлениях, царапинах, ссадинах и потертостях, ушибах и других травмах).

Последовательное выполнение всех частей занятий прикладно ориентированной подготовкой (согласно плану индивидуальных занятий). Наблюдение за режимами нагрузки (по частоте сердечных сокращений) и показателями (внешними и внутренними) самочувствия во время занятий.

Оценка эффективности занятий физической культурой (1ч).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование (79ч).

Физкультурно-оздоровительная деятельность (10ч). Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультминуток; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; для регулирования массы тела и коррекции фигуры с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся).

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью (49ч). *Гимнастика с основами акробатики (16 ч).* Акробатические комбинации (юноши): из основной стойки кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев, встать, из основной стойки прыжком упор присев, кувырок назад в упор ноги врозь.

Упражнения на гимнастическом бревне (девушки): танцевальные шаги (полька), ходьба со взмахами ног и поворотами; соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальных физических и технической подготовленности.

Упражнения на перекладине (юноши): из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись сзади; вис на согнутых ногах. Гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической подготовленности.

Упражнения на брусьях: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (юноши); из виса присев на нижней жерди толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; гимнастическая комбинация, составленная из разученных упражнений и с учетом индивидуальной физической и технической подготовленности (девушки).

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика. Спортивная ходьба. Совершенствование техники ранее разученных упражнений в прыжках, беге и метании. Бег на дистанции: 60 м с низкого старта (на результат), 1000м-девушки и 2000 м-юноши (на результат). Кроссовый бег: юноши-3км, девушки-2 км.

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; передвижения на руках в вися, лазанья и перелезания.

Упражнения общей физической подготовки.

Лыжные гонки. Бесшажный ход. Передвижение по пересеченной местности с чередованием одновременных, попеременных и бесшажного ходов. Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение соревновательной дистанции 3 км. Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

Баскетбол. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра баскетбол по правилам.

Волейбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней

подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

Футбол. Техничко-тактические командные действия (взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара, при пробитии штрафных ударов, при вбрасывании мяча из-за лицевой линии). Игра в футбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью (10ч). Гимнастика с основами акробатики. Совершенствование техники ранее разученных физических упражнений. Совершенствование комбинаций, составленных учащимся исходя из собственной физической и технической подготовленности (на результат). Выполнение индивидуальных гимнастических и акробатических комбинаций в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической подготовки.

Легкая атлетика. Совершенствование техники ранее разученных упражнений (на результат). Выполнение легкоатлетических упражнений (2-3 упражнения по выбору учащихся) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.)

Прикладные упражнения: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения на руках в висе, лазанья и перелезания.

Лыжные гонки. Преодоление крутых подъемов бегом на лыжах (техника производная). Преодоление крутых спусков в низкой стойке. Прохождение тренировочных дистанций на 3 км-девушки и 5 км- юноши (на результат). Прохождение соревновательных дистанций (дистанция определяется учащимися) в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Спортивные игры

Баскетбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Волейбол. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в волейбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Футбол. Совершенствование индивидуальной техники ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

Упражнения культурно-этнической направленности (9ч).

Сюжетно-образные (подвижные) и обрядовые игры. Элементы техники национальных видов спорта.

Итоговое тестирование (1ч).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Разделы и темы	Кол-во часов
1	Знания о физической культуре	5
1.1	Физическая культура и спорт в современном обществе	2
1.2	Базовые понятия физической культуры	2
1.3	Физическая культура человека	1

2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	8
2.1	Организация и проведение занятий физической культурой	7
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1
3	Физическое совершенствование	79
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10
3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью	49
3.3	Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью	10
3.4	Упражнения с культурно-этнической направленностью	9
3.5	Итоговое тестирование	1
4	Резерв	7
	Итого	99

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

демонстрировать:

Физические качества	Физические упражнения	Мал	Дев
Быстрота	Бег 60м с низкого старта, с Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	9,2 20	10,2 10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	8 180 -	- 165 24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин Передвижение на лыжах на 2 км, мин Бег на 2000м, мин	14.30 16.30	17.20 21.00

	Бег на 1000м, мин	10.30 -	- 5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3x10м,с	8,2	8,8

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.