Ростовская область Тарасовский район п.Тарасовский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Тарасовская средняя общеобразовательная школа №1

Рекомендовано к утверждению на заседании УТВЕРЖДАЮ:

педагогического совета МБОУ ТСОШ №1 Директор МБОУ ТСОШ№1

Протокол №1 от 28.08.2019г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С. Малов

Председатель педагогического совета Приказ от 28.08.2019 № **235**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.С. Малов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

9а класс

Уровень общего образования: начальное общее

Количество часов: 102

Учитель: Самохлеб Маргарита Михайловна

2019-2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре 9а класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ»
2. Приказ Министерства и образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 17.12.2010 №1897
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 года № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт ООО, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897»
5. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования. Приказ Минобрнауки №15 от26.01.2017г. с изменениями от05.06.2017 №629.
6. Основная образовательная программа МБОУ Тарасовской СОШ№1;
7. Программы по предмету
8. Учебного плана МБОУ Тарасовская СОШ №1 на 2019-2020 год.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ** **ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»** **В ОСНОВНОЙ ШКОЛЕ**

*Выпускник научится:*

* рассматривать физическую культуру как явление культу­ры, выделять исторические этапы её развития, характеризо­вать основные направления и формы её 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;
* определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий фи­зическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигатель­ных действий и физических упражнений, развития физиче­ских качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий 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.

*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.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Выпускник научится:*

* 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 учётом 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;
* взаимодействовать со сверстниками в условиях самосто­ятельной учебной деятельности, оказывать помощь в органи­зации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физи­ческого развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

* вести дневник по физкультурной деятельности, вклю­чать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий 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 ту­ристских походов, обеспечивать их оздоровительную на­правленность

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится:*

• 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);

• 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 прыжках (в высоту и длину);

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня ин­дивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых ви­дов спорта;

• выполнять тестовые нормативы по физической подго­товке.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования). Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом. Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической культурой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. 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). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки). 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. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Наименование главы, тема | Время прохождения материала | | | | | |
| план | | | факт | | |
| 1 | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  | | |  | | |
| 1 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями при нарушении дыхания и кровообращения. Ведение дневника самонаблюдения. | 2.09 | | |  | | |
| 2- 12 | **Лёгкая атлетика** |  | | |  | | |
| 2 | Низкий старт. Подтягивание. Инструктаж по ТБ.  Челночный бег. | 3.09 | | |  | | |
| 3 | Низкий старт. Прыжок в длину с места.  Челночный бег на результат. | 4.09 | | |  | | |
| 4 | Низкий старт. Прыжок в длину с места на результат. | 9.09 | | |  | | |
| 5 | Низкий старт. Бег на результат 60 м. | 10.09 | | |  | | |
| 6 | Высокий старт. Бег 30 м. | 11.09 | | |  | | |
| 7 | Высокий старт. Бег 30 м на результат. | 16.09 | | |  | | |
| 8 | Прыжок в длину. Метание мяча. | 17.09 | | |  | | |
| 9 | Прыжок в длину. Метание мяча. | 18.09 | | |  | | |
| 10 | Прыжок в длину на результат. Метание мяча. | 23.09 | | |  | | |
| 11 | Метание мяча на результат. | 24.09 | | |  | | |
| 12 | Беговые упражнения. Круговая тренировка. | 25.09 | | |  | | |
| 13 | Беговые упражнения. Круговая тренировка. | 30.09 | | |  | | |
| 14 | Беговые упражнения. Круговая тренировка. | 1.10 | | |  | | |
| 15-20 | **Кроссовая подготовка** |  | | |  | | |
| 15 | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. | 2.10 | | |  | | |
| 16 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 7.10 | | |  | | |
| 17 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 8.10 | |  | | | |
| 18 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 9.10 | |  | | | |
| 19 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 14.10 | |  | | | |
| 20 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 15.10 | |  | | | |
|  | **Знания о физической культуре** |  | |  | | | |
| 21 | Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. | 16.10 | |  | | | |
|  | **Гимнастика** |  | |  | | | |
| 22 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д)  и гимнастической перекладине (м). | 21.10 | |  | | | |
| 23 | Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д)  и гимнастической перекладине (м). | 22.10 | |  | | | |
| 24 | Упражнения на гимнастических брусьях. | 23.10 | |  | | | |
| 25 | Упражнения на гимнастических брусьях. | 28.10 | |  | | | |
| 26 | Упражнения на гимнастических брусьях. | 29.10 | |  | | | |
| 27 | Упражнения на гимнастических брусьях. | 30.10 | |  | | | |
|  | **Волейбол** |  | |  | | | |
| 28 | Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками  в прыжке. | 11.11 | |  | | | |
| 29 | Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками стоя спиной в направлении передачи. | 12.11 | |  | | | |
| 30 | Волейбол. Приём мяча отражённого сеткой. | 13.11 | |  | | | |
| 31 | Волейбол. Приём нижней прямой подачи. | 18.11 | |  | | | |
| 32 | Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим пере- катом в сторону. | 19.11 | |  | | | |
| 33 | Волейбол. Приём мяча одной рукой с последующим пере-катом в сторону. | 20.11 | |  | | | |
| 34 | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом  на спине. | 25.11 | |  | | | |
| 35 | Волейбол. Приём мяча сверху двумя руками с перекатом  на спине. | 26.11 | |  | | | |
| 36 | Волейбол. Верхняя прямая подача. | 27.11 |  | | | | |
| 37 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку | 2.12 |  | | | | |
| 38 | Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку | 3.12 |  | | | | |
| 39 | Волейбол. Индивидуальное блокирование. | 4.12 |  | | | | |
|  | **Гимнастика с основами акробатики** |  |  | | | | |
| 40 | Висы. Строевые упражнения. | 9.12 |  | | | | |
| 41 | Висы. Строевые упражнения. | 10.12 |  | | | | |
| 42 | Висы. Строевые упражнения. | 11.12 |  | | | | |
| 43 | Опорный прыжок. | 16.12 |  | | | | |
| 44 | Опорный прыжок. | 17.12. |  | | | | |
| 45 | Опорный прыжок. | 18.12 |  | | | | |
| 46 | Акробатика. Лазанье. | 23.12 |  | | | | |
| 47 | Акробатика. Лазанье. | 24.12 |  | | | | |
| 48 | Акробатика. Лазанье. | 25.12 |  | | | | |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  | | | | |
| 49 | Прикладно-ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. | 13.01 |  | | | | |
|  | **Баскетбол** |  |  | | | | |
| 50 | Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча. | 14.01 |  | | | | |
| 51 | Баскетбол. Сочетание приемов передвижения и остановок мяча. | 15.01 |  | | | | |
| 52 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. | 20.01 |  | | | | |
| 53 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. | 21.01 |  | | | | |
| 54 | Баскетбол. Сочетание приемов передач, ведения, бросков мяча. | 22.01 |  | | | | |
| 55 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | 27.01 |  | | | | |
| 56 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | 28.01 |  | | | | |
| 57 | Баскетбол. Бросок мяча одной рукой от плеча в прыжке. | 29.01 |  | | | | |
| 58 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 3.02 |  | | | | |
| 59 | Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча. | 4.02 |  | | | | |
| 60 | Баскетбол. Перехват мяча. | 5.02 | | | | |  |
| 61 | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | 10.02 | | | | |  |
| 62 | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | 11.02 | | | | |  |
| 63 | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | 12.02 | | | | |  |
| 64 | Баскетбол. Взаимодействия игроков. | 17.02 | | | | |  |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  | | | | |  |
| 66 | Упражнения для развития локомоторной ловкости. Психические процессы в обучении двигательным действиям | 18.02 | | | | |  |
|  | **Бадминтон** |  | | | | |  |
| 67 | Бадминтон.  Атакующий удар. | 19.02 | | | | |  |
| 68 | Бадминтон.  Перемещения. Атакующий удар. | 25.02 | | | | |  |
| 69 | Бадминтон.  Техника перемещений. | 26.02 | | | | |  |
| 70 | Тактика одиночной игры. Техника перемещений в задней зоне площадки в правый дальний угол. | 2.03 | | | | |  |
| 71 | Бадминтон.  Техника выполнения ударов. | 3.03 | | | | |  |
| 72 | Бадминтон.  Тактика одиночной игры. | 4.03 | | | | |  |
| 73 | Бадминтон.  Тактика парной игры. | 9.03 | | | | |  |
| 74 | Бадминтон.  Техника перемещений в задней зоне площадки в правый дальний угол. | 10.03. | | | | |  |
| 75 | Бадминтон.  Техника выполнения ударов. | 11.03 | | | | |  |
|  | **Знания о физической культуре** |  | | | | |  |
| 76 | Туристские походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Пешие походы, их организация и проведение. Требования к технике безопасности и бережное отношение  к природе (экологические требования). | 16.03 | | | | |  |
|  | **Лёгкая атлетика** |  | | | |  | |
| 77 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». | 17.03 | | | |  | |
| 78 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». | 18.03 | | | |  | |
| 79 | Прыжковые упражнения. Прыжок способом «перешагивание». | 30.03 | | | |  | |
|  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  | | | |  | |
| 80 | Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях центральной нервной системы, дыхания). | 31.03 | | | |  | |
|  | **Лёгкая атлетика** | 1.04 | | | |  | |
| 81 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | 6.04 | | | |  | |
| 82 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | 7.04 | | | |  | |
| 83 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину. | 8.04 | | | |  | |
| 84 | Беговые упражнения. Круговая тренировка. | 13.04 | | | |  | |
| 85 | Метание малого мяча. | 14.04 | | | |  | |
| 86 | Метание малого мяча. | 15.04 | | | |  | |
| 87 | Метание малого мяча. | 20.04 | | | |  | |
| 88 | Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции. | 21.04 | | | |  | |
| 89 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 22.04 | | | |  | |
| 90 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 27.04 | | | |  | |
| 91 | Беговые упражнения. Кроссовый бег. | 28.04 | | | |  | |
| 92 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | 29.04 | | | |  | |
| 93 | Беговые упражнения. Эстафетный бег. | 4.05 | | | |  | |
| 94 | Беговые упражнения. Многоскоки. | 5.05 | | | |  | |
|  | **Лапта** |  | | | |  | |
| 95 | Русская лапта. Ловля и передачи. | 6.05 | | | |  | |
| 96 | Русская лапта. Подачи и удары. | 11.05 | | | |  | |
| 97 | Русская лапта. Возвращение мяча. | 12.05 | | | |  | |
| 98 | Русская лапта. Осаливание. | 13.05 | |  | | | |
| 99 | Русская лапта. Учебная игра. | 18.05 | |  | | | |
|  | **Футбол** |  | |  | | | |
| 100 | Футбол. Игра по правилам. | 19.05 | |  | | | |
| 101 | Футбол. Игра по правилам. | 20.05 | |  | | | |
| 102 | Футбол. Игра по правилам. | 25.05 | |  | | | |