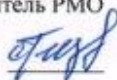


ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ «СЕЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ К.Я.
ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
/ФИЛИАЛ МБОУ «СЕЩИНСКАЯ СОШ ИМ. К.Я. ПОВАРОВА» АЛЕШИНСКАЯ ООШ/
242741 Брянская область, Дубровский район, с.Алешня, ул. Школьная д.6
ОКПО 478801.03, ОГРН 1023201737492, ИНН/КПП 3210003331/321001001
E-mail:aleschny@mail.ru. Тел./Факс: 8-48332-9-52-29


РАССМОТРЕНО
на заседании
районного МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1
от « ». 2019г.
Руководитель РМО



«СОГЛАСОВАНО»

Директор филиала
МБОУ «Сещинская
СОШ им. К.Я. Поварова»

 Алешинской ООШ
Ковальская С.П.
29.08.2019 г.

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического
совета

филиала МБОУ
«Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Алешинской ООШ
Протокол № 1
от 29.08.19 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ № 26-од
от 30.08.2019 г.

Директор
МБОУ «Сещинская СОШ
им. К.Я. Поварова»
Романов С.В.



Рабочая программа предмета

« Физическая культура »

для 9 класса

филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова»

Алешинской ООШ

на 2019-2020 учебный год.

Составитель :

Учитель физической культуры
Авдеев Э.В.

с. Алешня 2019г.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 9 класса филиала МБОУ «Сещинская СОШ им.К.Я.Поварова» Алешинской ООШ на 2019-2020 учебный год разработана в соответствии с Положением о рабочей программе учебного предмета, курса в условиях реализации ФГОС (утв. приказом от 01.09.2017г. № _28) на основании Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» //Примерная основная образовательная программа основного общего образования (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа обеспечена УМК:

1. авторская программа «Физическая культура: 5-9 классы / [Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров].-М: Вентана- Граф, 2014.
2. Физическая культура:8-9 класс: учебник для учащихся общеобразовательных организаций / Т.В.Петрова, Ю.А.Копылов, Н.В.Полянская, С.С.Петров].-; 3-е изд., стереотипное.-М.: Вентана- Граф, 2019.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю).

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для учащихся 5-7 и 8-9 классов разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, предъявляющим следующие требования к основным образовательным программам основного общего образования.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ освоения предмета

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения предмета

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты освоения предмета:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системной знаний и физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, 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;
- 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;
- 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;

- 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.

Содержание учебного предмета

Раздел 1 Знание о физической культуре(1 час.)

Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе

Раздел 2 Организация здорового образа жизни.(3 часа.)

Техника проведения банных процедур. Виды бань и банные традиции. Понятие «массаж», приемы и виды массажа. Первая помощь. Правила оказания первой помощи

Раздел 3 Наблюдение и контроль за состоянием организма (3 часа.)

Самоконтроль физического состояния и его значение. Функциональные резервы организма. Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств

Раздел 4 Физкультурно - оздоровительная деятельность (3 часа.)

Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряженных с дыхательными движениями. Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок. Поход как форма активного отдыха. Правила проведения туристического похода

Раздел 5 Спортивно- оздоровительная деятельность (58 часа.)

Гимнастика с основами акробатики (15час.): Организующие команды и приёмы (команды «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полный шаг!», «Полшага!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»; повторение ранее изученного материала).Акробатические упражнения (кувырок вперед, длинный кувырок,

перекат назад из упора присев в стойку на лопатках, стойка на голове и руках; кувырок назад в полушпагат – девушки, два кувырка вперед в упор присев, «мост» из положения стоя). Упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату в два и три приема.

Лёгкая атлетика (15час.): Беговые упражнения (бег с изменением направления и поворотами вокруг своей оси, бег спиной вперед, на выносливость (до 1км), на короткие дистанции 60 м, эстафеты). Прыжковые упражнения (в длину с разбега способом «согнув ноги») Метание малого мяча на дальность с разбега. Правила безопасности при метании.

Лыжные гонки (11часов.): ТБ при проведении соревнований и занятий. Одновременный бесшажный ход.

Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажный ход. Подъём способом «полуёлочка», «лесенка», «елочка» . Повороты с переступанием, торможение «плугом».

Спортивные игры (13час.): Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Техника игры в баскетбол, ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками. Броски мяча с места. Бросок мяча в движении. Вырывание мяча, выбивание, перехват мяча. Волейбол. Правила игры в волейбол, размеры площадки, волейбольной сетки. Техника игры: прием мяча сверху двумя руками с перекатом на спине, прием мяча одной рукой, прямой нападающий удар, блокирование.

Физическая подготовка с прикладной направленностью (4 часа) цели и значение физической подготовки с прикладной направленностью. Спрыгивание на точность с сохранением равновесия. Прыжки через препятствия с грузом на плечах. Подъем и спуск бегом с грузом на плечах. Переноска пострадавших.

Тематическое планирование

№ п\п	№ в теме	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во часов	Примечания
				1. Знания о физической культуре	1	
				2. Организация здорового образа жизни	3	
				3. Наблюдение и контроль за состоянием организма	3	
				4. Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	
				5. Спортивно-оздоровительная деятельность.	58	
				Лёгкая атлетика	8	
1.	5.1			Правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетики. Высокий старт. Низкий старт 30-40 м. Спринтерский бег по дистанции.	1	
2.	1.1			Олимпийские виды спорта, изучаемые в школе	1	
3.	5.2			Контрольный норматив 60 м. Специальные беговые упражнения.	1	
4.	5.3			Повторение кросса 1000м. Обучение прыжку в длину с разбега.	1	
5.	5.4			Техника метания малого мяча на дальность. Развитие выносливости.	1	
6.	2.1			Техника проведения банных процедур. Виды бань и банные традиции.	1	
7.	5.5			Контрольный норматив, прыжок в длину с разбега. Повторение кросса 1000м.	1	
8.	5.6			Совершенствование метания малого мяча в цель. Контрольный норматив, кросс 1000м.	1	

9.	5.7			Челночный бег 3х10м. Контрольный норматив, прыжки в длину с места.	1	
10.	5.8			Повторение челночного бега 3х10м. Контрольный норматив, метание малого мяча на дальность.	1	
11.	2.2			Понятие «массаж», приемы и виды массажа.	1	
				5. Баскетбол	5	
12.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в баскетбол.	1	
13.	5.2			Ведение мяча правой и левой рукой. Ловля и передача мяча одной и двумя руками.	1	
14.	5.3			Броски мяча в кольцо с места и в прыжке.	1	
15.	5.4			Броски мяча в движении. Вырывание, выбивание и перехват мяча	1	
16.	5.5			Варианты передачи мяча в баскетболе.	1	
				5. Гимнастика с основами акробатики	15	
17.	5.1			Правила технике безопасности при занятиях гимнастикой. Обучение строевым приёмам на месте и в движении.	1	
18.	5.2			Обучение длинному кувырку вперёд. Правила страховки и само страховки.	1	
19.	5.3			Совершенствование строевых приёмов на месте размыкание и смыкание, перестроение.	1	
20.	5.4			Повторение кувырка вперёд в упор присев. Развитие гибкости.	1	
21.	5.5			Обучение стойке на голове и руках. Совершенствование кувырка вперёд и назад.	1	

22.	5.6			Повторение стойки на голове и руках. Контрольный норматив строевых приемов на места, смыкание и размыкание.	1	
23.	5.7			Контрольный норматив, прыжки со скакалкой. Лазание по гимнастическому канату.	1	
24.	5.8			Обучение технике опорного прыжка через гимнастического козла.	1	
25.	5.9			Совершенствование кувырка назад в упор присев. Развитие гибкости.	1	
26.	5.10			Совершенствование техники лазания по гимнастическому канату	1	
27.	5.11			Контрольный норматив, лазание по гимнастическому канату. Развитие прыгучести	1	
28.	5.12			Контрольный норматив, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие силы рук.	1	
29.	5.13			Повторение строевых приёмов и команд. Повторения кувырка вперёд и назад.	1	
30.	5.14			Совершенствование техники опорного прыжка через гимнастического козла «ноги врозь»	1	
31.	5.15			Преодоление полосы препятствий	1	
				5. Лыжные гонки	11	
32.	5.1			Правила техники безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Попеременный 2-х шажный ход.	1	

33.	5.2			Одновременный одношажный ход, попеременный 2-х шажный ход.	1	
34.	5.3			Развитие выносливости. Одновременный бесшажный ход	1	
35.	3.1			Самоконтроль физического состояния и его значение.	1	
36.	5.4			Контрольный норматив, попеременно 2-х шажного хода. Развитие выносливости.	1	
37.	5.5			Подъём в гору «ёлочкой», «лесенкой». Развитие выносливости.	1	
38.	5.6			Контрольный норматив, одновременного одношажного хода. Бег на лыжах 2 км.	1	
39.	5.7			Контрольный норматив, подъёма в гору «ёлочкой», «лесенкой». Игры и эстафеты.	1	
40.	5.8			Бег на лыжах до 2 км. Развитие выносливости.	1	
41.	5.9			Контрольный норматив, бег на лыжах до 2 км.		
42.	5.10			Спуск с гор в низкой стойке. Торможение «плугом». Игры и эстафеты.	1	
43.	5.11			Правила соревнований по лыжной подготовке. Повторение одновременного бесшажного хода.	1	
44.	3.2			Функциональные резервы организма.	1	
45.	5.1			Спрыгивание на точность с сохранением равновесия.	1	
46.	5.2			Прыжки через препятствия с грузом на плечах..	1	

47.	5.3			Подъем и спуск бегом с грузом на плечах	1	
48.	5.4			Переноска пострадавших.	1	
49.	2.3			Первая помощь. Правила оказания первой помощи	1	
50.	5.1			Волейбол Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Правила игры в волейбол	8 1	
51.	5.2			Повторение техники вариантов подачи мяча	1	
52.	5.3			Повторение техники приема мяча двумя руками снизу, одной рукой с перекатом в сторону.	1	
53.	4.1			Комплексы упражнений, состоящие из вольных упражнений и упражнений, сопряженных с дыхательными движениями.	1	
54.	5.4			Обучение технике прямого нападающего удара	1	
55.	5.5			Контрольный норматив техники вариантов передачи мяча в волейболе	1	
56.	5.6			Повторение техники прямого нападающего удара	1	
57.	5.7			Обучение технике блокирования нападающего удара	1	
58.	5.8			Повторение техники нападающего удара. Блокирование нападающего удара	1	
59.	4.2			Организация занятий оздоровительным бегом. Режим тренировок.		

60.	5.1			Лёгкая атлетика Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Обучение бегу на короткие дистанции. Повторение прыжка в длину с места.	7 1	
61.	5.2			Прыжок в высоту. Развитие координации движения	1	
62.	5.3			Контрольное тестирование уровня физической подготовки. Метание малого мяча в цель.	1	
63.	5.4			Повторение челночного бега 3x10м. Контрольный норматив, метание малого мяча в цель.		
64.	4.3			Поход как форма активного отдыха. Правила проведения туристического похода	1	
65.	5.5			Повторение техники метания малого мяча на дальность. Контрольный норматив, челночный бег 3x10м.	1	
66.	5.6			Бег 1000 м. Прыжок в длину с разбега.	1	
67.	3.3			Двигательные тесты для оценки основных двигательных качеств	1	
68.	5.7			Контрольный норматив, бега 1000 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	