

Муниципальное образование – городской округ
город Рязань Рязанской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Рязани «Лицей №4»

«РАССМОТРЕНО»
на заседании
методического объединения
учителей-предметников
Протокол № 4
от 10 июня 2020 г.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директор
по методической работе
Лопова Л.В. Попова
Протокол № 4
от 15 июня 2020 года

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МАОУ
г. Рязани «Лицей №4»
Ширенина Н.И. Ширенина
Приказ № 102-Д
от 26.06.2020 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Уровень образования:
основное общее образование:

9А, 9Б, 9В

Учитель: Мотуз Е. Б.

Учитель первой квалификационной категории

Количество часов: 70

2020-2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание учебного предмета

Рабочая программа по **физической культуре** для **9 классов** составлена на основании Федерального компонента государственных образовательных стандартов основного общего образования, программы общеобразовательных учреждений Физическая культура. Основная школа, 5 -11 классы. М. Просвещение 2008г., под общей редакцией А.П. Матвеева. Программа составлена в соответствии с требованиями Закона «Об образовании», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказами Минобрнауки России и Минобрнауки России, утверждающим ГОС. Данная учебная программа конкретизирует содержание предметных тем Государственного образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физической культуры в 9 классах с учетом межпредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- осваивать знания 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;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования учащихся в области физической культуры, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на: реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, бассейн, лыжная база), региональными климатическими условиями.

Соблюдение дидактических правил *от известного к неизвестному* и *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Расширение *межпредметных связей*, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

Усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования учащимися освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки».

Формы организации образовательного процесса в школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется подразделять уроки на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Развитию самостоятельности в среднем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные учащимися на уроках физической культуры.

Программа рассчитана на 68 часов в год, 2 часа в неделю.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	50
1.1	Основные знания по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры (волейбол)	12
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	10
1.4	Лыжная подготовка	10
1.5	Легкая атлетика	18
2	Вариативная часть	18
2.1	Баскетбол	18
	Итого	68

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

1.2 Социально-психологические основы.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Физическая культура и её значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.

1.4. Приёмы закаливания.

Воздушные ванны (тёплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

1.5. Спортивные игры

Волейбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по лёгкой атлетике. Техника безопасности при проведении и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

Терминология в лыжах. Правила и организация проведения соревнований по лыжам. Техника безопасности при проведении и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

Рабочий план составлен с учетом нормативных документов:

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 №80-ФЗ.2
2. Национальная доктрина образования РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. № 751.
3. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжения Правительства РФ от 30.08.2002 г. №1507-р.
4. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.02.1998г. №322
5. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ. Письмо МО РФ от 23.03.2002г. №30-51-197/20.

Нормативные документы

Основополагающими документами, определяющими стратегические направления модернизации образования по физической культуре являются:

- Закон «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273)
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Начальное общее образование. Основное общее образование. Среднее (полное) общее образование;

С целью улучшения организации и проведения учебно- воспитательного процесса по физической культуре, кроме перечисленных документов, следует руководствоваться следующими **письмами Министерства РФ:**

- О преподавании физической культуры в 2009-2010 учебном году в общеобразовательных учреждениях Московской области (от 20 ноября 2009 г. № 9139-050/07);
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях РФ (от 12 августа 2002 г. № 13-51-99-14);
- О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях (от 26 марта 2002г. 330-51-197/20);
- Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой (от 31.10.2003 №13-51-263/13);
- Физическая культура. Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1-11кл. /авт. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверина – 5-е изд. стереотип. – М.: Дрофа,2010.
- Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья (методические рекомендации Министерства образования и науки РФ в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Российской Академии медицинских наук, Москва 2012г.)
- О введении безотметочного обучения по физической культуре, изобразительному искусству, музыке (от 03.10.2003 №13-51-237/13)

Возможные формы контроля занятий обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе в общеобразовательных учреждениях:

1. собеседование по теоретическим вопросам;
2. устное сообщение по теоретическим вопросам;
3. реферат, как правило, на тему по профилю заболевания;
4. практическое выполнение лечебных упражнений про профилю заболевания.

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. 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. 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

Организация и проведение занятий физической культурой. Подготовка к проведению летних пеших туристических походов (выбор маршрута, снаряжения, 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. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; еженедельное обновление комплексов утренней зарядки и физкультурминуток, содержания домашних занятий, результатов тестирования функционального состояния организма (с помощью «одномоментной пробы Летунова»).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки; утренней зарядки, физкультурминуток; 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. Гимнастика с основами акробатики (16 ч). Акробатическая комбинация (*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 индивидуальной физической 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 и технической

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*).

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 9 класс, учащиеся должны:

1. *Знать и иметь представления:*

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. *Уметь:*

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и само страховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

3. *Демонстрировать уровень физической подготовленности:*

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

Контрольное упражнение	мальчики			девочки		
	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
Челночный бег 4*9м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Бег 30 метров	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
Бег 60 метров	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
Бег 2000 метров	8:20	9:20	9:45	10:00	11:20	12:05
Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)	32	27	22	20	15	10
Наклон вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
Подъем туловища за 1 мин из положения лежа	50	45	40	40	35	26
Бег на лыжах 1 км	4:30	4:50	5:20	5:45	6:15	7:00
Бег на лыжах 2 км	10:20	10:40	11:10	12:00	12:45	13:30
Бег на лыжах 3 км	15:30	16:00	17:00	19:00	20:00	21:30
Прыжки на скакалке, за 25 секунд	58	56	54	66	64	62

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика			
1.	Спринтерский бег, эстафетный бег	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Основы обучения двигательным действиям. Низкий старт.(30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции(70-80м). Финиширование. Бег на результат 60м. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. ОРУ. Специальные беговые упражнения.
2.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание мяча	3	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Фаза полёта. Приземление . Метание мяча на дальность с места. ОРУ. Спец бег упражнения. История отечественного спорта
3.	Бег на средние дистанции	1	Бег 1500м (д)- 2000м(м).ОРУ. Специальные беговые упражнения.
Баскетбол			
4.	Баскетбол	9	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок 2 руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(2*2), (3*3), (4*4). Бросок 1 рукой от плеча в прыжке. Учебная игра.
Гимнастика			
5.	Висы. Строевые упражнения	3	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Подтягивание в висе. Подъём переворотом силой (м). подъём переворотом махом (д). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Техника выполнения подъёма переворотом. Выполнение комплекса ОРУ с гимнастической палкой.
6.	Опорный прыжок. Строевые упражнения	4	Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 4 в движении. Прыжок ноги врозь (м). прыжок боком (д). ОРУ с предметами. Эстафеты. Лазание по канату в два приёма
7.	Акробатика	4	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д). ОРУ в движении. Длинный кувырок с трёх шагов разбега(м).
Баскетбол			
8.	Баскетбол	4	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное

			нападение и личная защита в игровых взаимодействиях(4*4), (3*2, 4*3). Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите «заслон». Учебная игра.
Лыжная подготовка			
9.	Лыжная подготовка	10	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный 2 ш ход. Одновременный 2 ш.ход. Переход с одного хода на другой. Ходьба в медленном темпе 2 км. Лыжные гонки 1 км. Преодоление контр уклонов. Ходьба в медленном темпе 3 км. лыжные гонки 2км. ходьба в медленном темпе 4км. Попеременный 4 ш. ход. . лыжные гонки3км.
Волейбол			
10.	Волейбол	12	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Стойки и перемещения игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, приём мяча. Нижняя прямая подача приём мяча, отражённого сеткой. Учебная игра в нападение через 3-ю зону. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках через сетку. Приём мяча снизу в группе. . Игра в нападение через 3-ю зону. Приём мяча снизу в группе. Учебная игра. Игра в нападение через 4-ю зону.
Баскетбол			
11.	Баскетбол	6	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Сочетание приёмов передвижений и остановок. Сочетание приёмов передач, ведения и бросков. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Взаимодействие 2 игроков в нападении и защите « заслон». Учебная игра. Правила баскетбола. Бросок 1 рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Нападение быстрым прорывом.
Легкая атлетика			
12.	Прыжок в высоту. Метание малого мяча	3	Инструктаж по охране труда на рабочем месте. Прыжок в высоту способом «перешагивания» с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание 150 гр., мяча на дальность в 10м коридор с разбега. ОРУ. специальные беговые упражнения.
13.	Спринтерский бег, эстафетный бег	2	Низкий старт(до 30м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80м). Финиширование. Эстафетный бег (передача палочки). Бег на результат 60м.
14.	Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	3	Бег в равномерном темпе. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Спортивная

			игра футбол. Преодоление вертикальных препятствий прыжками. Бег на результат 3000 м(м) и 2000 м(д).
15.	Резервные уроки	2	
16.	Всего по программе	68 часа (2 часа в неделю)	
17.	Всего по учебному плану	70 часов	