Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старокрымский учебно-воспитательный комплекс № 3 «Школа-лицей»
Кировского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор
_____/ Л.А.Ведутова	_____/ Е.А.Минеева	_____/ Д.С.Муратова
Протокол заседания МО	___24__ августа 2021г.	приказ от _25.08_2021г.
№___1__ от____24.08_____2021г.		№_165-од_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура
Уровень базовый

Класс 9

Срок реализации: 1 год, 2021/2022 учебный год

Количество часов: всего 68ч., в неделю 2ч.
Учитель : Козиянчук Олег Леонидович, учитель первой категории

2021 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре в 9 классе разработана в соответствии с требованиями:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. №1897 (с изменениями).
2. Основной образовательной программы МБОУ «Старокрымский УВК №3 «Школа-лицей».
3. Программы общеобразовательных учреждений по физическому воспитанию: (1-11 КЛ.) Авторы: Огаркова А.В., Пищаева О.А., Варенников А.М., Плохая С.И., Кондратенко В. В. Бердина Е.А. (Симферополь, 2014) Утверждена Ученым Советом КРИППО Протокол № 5 от 04.09.2014 г
4. Методические рекомендации по преподаванию учебного предмета «Физическая культура» в общеобразовательных организациях Республики Крым в 2020/2021 учебном году.
5. Ориентирована на базовый учебник: Физическая культура. 8 - 9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Матвеев; 3-е изд. – М.: «Просвещение, 2014 – 192 с.: ил. - ISBN 978-5-09-031952-2;

   Программа соответствует учебному плану МБОУ «Старокрымский УВК №3 «Школа-лицей», рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю)

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения физической культуры ученик должен:

Знать/понимать

Понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладевать 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 учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретать опыт организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких 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 по средством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формировать умение выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

уметь:

- 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;
- понимать, что такое допинг.
- раскрывать 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- 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, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья
- 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

Оценивать:

- самостоятельно анализировать и оценивать учебные достижения по предмету
- анализировать свои навыки и умения, а также самостоятельно проводить контроль своей физической подготовки.

Содержание учебного предмета

Тема 1: Легкая атлетика – 11 часов.

-Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.

- Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки.; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «перекидной».

-Метание. Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений;

Тема 2:Кроссовая подготовка – 7 часов.

-Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м.

Тема 3:Волейбол– 11 часов

-Специальная физическая подготовка. Броски набивного мяча, бег с различных исходных положений, на месте, «челночный бег», прыжки через скакалку, прыжки на двух ногах через гимнастическую скамейку, подтягивания, наклоны туловища вперед сидя

- Технико-тактическая подготовка.

-Техника: остановки, повороты, передвижения; приемы и передачи мяча (на месте, и после перемещения, у сетки, во встречных колоннах через сетку); нижняя прямая подача (нижняя подача и прием мяча от подачи, прием мяча отскочившего от сетки, 5 подач подряд из-за лицевой линии в пределах площадки, на точность, последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2), верхняя прямая подача в парах на расстоянии 7-9м; нападающий удар (при встречных передачах, н/у по ходу из зоны 4 с высокой передачей из зоны 3)

Тактика: игра по правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков на укороченных площадках (ранее изученные подвижные игры)

-**Тема 4:Баскетбол– 11 часов**

- Специальная физическая подготовка**.** ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных видов исходных положений; «челночный» бег

4х10м; упражнения с отягощениями, с набивными мячами; эстафеты;
-Технико-тактическая подготовка**.**
-Различные способы: передвижения, остановки в сочетании с техническими приемами нападения и защиты в тактических взаимодействиях и при активном сопротивлении соперников; накрытия мяча и блокирование при борьбе за мяч; асинхронное ведение мяча без зрительного контроля; передачи мяча различными способами при сопротивлении защитника броски 1-ой рукой сверху в прыжке со средней и дальней дистанций в движении с сопротивлением защитника; техническими приемами в нападении и защиты при взаимодействии во время игры

Тема 5:Гимнастика с элементами акробатики - 14 часов

- Акробатические упражнения и развитие координационных способностей
- Висы и упоры
- Лазание. Лазание по канату в два приёма.
-Опорный прыжок
- Атлетическая и ритмическая гимнастика

-Тема 6: Легкая атлетика – 7 часов

-Бег. Бег 30м, бег 60м, бег 100м, 200м-600м; эстафетный бег; повторный бег 2х200м; спортивные игры для развития скоростных способностей.
- Прыжки. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись», «колесо»; многоскоки ; прыжки в высоту способом «перешагивание»; «перекидной».
-Метание. Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1 кг с разных положений;
тест – бег 30м,тест - бросок набивного мяча ,тест – бег 60м ,тест– подтягивание, тест – прыжки в длину с места.

Тема 7:Кроссовая подготовка – 7 часов .

-Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 6-8мин; равномерный медленный бег до 10мин; бег за «лисой», бег со сменой лидера; контрольный тест бег 1500м; медленный бег 2000м

Тематическое планирование.

№ урока	Тематические разделы	Количество часов	Учебный норматив	Тест
1	Легкая атлетика	11	4	2
2	Кроссовая подготовка	7	1	0
3	Волейбол	11	3	0
4	Баскетбол	11	2	0
5	Гимнастика с элементами акробатики	14	5	0
6	Лёгкая атлетика	7	1	0
7	Кроссовая подготовка	7	2	5
	Всего	68	18	7

Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата		Тема урока
	по плану	по факту	
Тема 1:Лёгкая атлетика 11 часов			
1			Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 30 метров с высокого старта. Встречная эстафета.
2			Бег 30 метров с высокого старта. Бросок набивного мяча. Встречная эстафета.
3			**Норматив – бег 30 метров** Низкий старт и стартовый разгон. Встречная эстафета.
4			**Тест –** бросок набивного мяча Низкий старт, финиширование. Эстафеты.
5			**Норматив – бег 60 метров** Бег по дистанции (финиширование). Встречная эстафета.
6			**Тест – подтягивание** на перекладине Эстафеты.
7			**Норматив – прыжки** в длину с места Бег 100 метров и 300 метров. Встречная эстафета.
8			Метание мяча в горизонтальную цель. Челночный бег 3х10 метров. Эстафеты.
9			Метание мяча в вертикальную цель. Челночный бег 3х10 метров. Эстафеты.
10			**Норматив - метание** теннисного мяча на дальность. Эстафетный бег (этап 30 метров). Подвижная игра «Метко в цель».
11			Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Челночный» бег 3х10 метров. Подвижная игра «Пятнашки».
Тема 2:Кроссовая подготовка - 7 часов			

12			Правила ТБ на уроках кроссовой подготовки. Чередование ходьбы и бега 10 -12 минут. Подвижные игры «Пятнашки», «Футбол».
13			Чередование ходьбы и бега 10- 12 минут. Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол»
14			Чередование ходьбы и бега 10 -12 минут. Преодоление полосы препятствий. Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол».
15			Преодоление полосы препятствий. Бег до 10мин. Подвижные игры «Пятнашки».
16			Преодоление полосы препятствий. Бег до 10мин. со сменой лидера. Подвижные игры «Пятнашки».
17			**Норматив – бег 500 метров.** Преодоление полосы препятствий. Эстафеты,
18			Преодоление полосы препятствий. Бег в равномерном темпе до 12 мин. по пересеченной местности.
Тема 3:Волейбол – 11 часов			
19			Правила по технике безопасности на уроках волейбола. Прием мяча двумя руками сверху. Эстафеты,
20			Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Прыжки через скакалку за 25 секунд. Эстафеты,
21			Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку из – за лицевой линии. Прыжки через скакалку за 25 секунд. Эстафеты,
22			Нижняя прямая подача через сетку из – за лицевой линии. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.
23			Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7 метров. Передача мяча двумя руками сверху в парах через сетку. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.
24			**Норматив - прием и передача** мяча двумя руками сверху через сетку. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.
25			Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах. Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам

26			**Норматив - прием и передача мяча двумя руками снизу в парах**. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5 – 7м. Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам
27			Верхняя прямая подача. Прямой нападающий удар (разбег, прыжок, отталкивание). Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.
28			Верхняя прямая подача Тактические действия. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3).Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.
29			**Норматив - верхняя прямая подачи** (7 попыток). Тактические действия Игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2; 3:2; 3:3). Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.

Тема 4: Баскетбол – 11 часов

30			Правила по технике безопасности на уроках баскетбола. Ловля и передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди.
31			Ведение мяча с обводкой препятствий, изменением направления и скорости движения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».
32			Бросок мяча одной рукой сверху на расстоянии 3 метров от щита (мальчики), броски мяча двумя руками сверху на расстоянии 3 метров от щита (девочки). Штрафной бросок. Учебная игра «Снайперы».
33			Штрафной бросок. Бросок мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди с места и в движении. Учебная игра «Снайперы».
34			Броски мяча в корзину после «двойного шага». Штрафной бросок. Учебная игра «Перестрелка».
35			**Норматив - 6 бросков одной** рукой сверху на расстоянии 3 метров от щита (мальчики), 6 бросков двумя руками сверху на расстоянии 3 метров от щита (девочки). Учебная игра мини – баскетбол.
36			Индивидуальная техника защиты. Взаимодействие двух игроков. Штрафной бросок. Учебная игра мини – баскетбол.
37			Индивидуальная техника защиты.

			Взаимодействие двух игроков. Учебная игра мини – баскетбол.
38			Индивидуальная техника защиты (вырывание, выбивание, перехват мяча). Учебная игра в мини – баскетбол.
39			Бросок мяча после ведения и «двойного шага». Штрафной бросок. Индивидуальная техника защиты . Учебная игра в мини – баскетбол.
40			**Норматив – 6 штрафных бросков**. Бросок мяча после ведения и «двойного шага». Индивидуальная техника защиты. Учебная игра в мини – баскетбол.
Тема 5: Гимнастика 14 часов			
41			Техника безопасности на уроках гимнастики. Перестроение из одной колонны в 2, 3, 4 и обратно. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
42			Акробатические упражнения. Мальчики: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь. Девочки: кувырок вперед и назад. «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

43			Мальчики: длинный кувырок вперед Девочки: акробатическая комбинация – кувырок вперед и назад. «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. наклон вперед из положения сидя. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
44			**Норматив - сгибание** и разгибание рук в упоре лежа. Мальчики: длинный кувырок вперед Девочки: акробатическая комбинация – кувырок вперед и назад. «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Наклон вперед из положения сидя.
45			Мальчики: стойка на голове и руках. Девочки: кувырок вперед и назад. «мост» и поворот в упор, стоя на одном колене. Наклон вперед из положения сидя.
46			**Норматив - наклон вперед** из положения сидя. Девочки: акробатическая комбинация – «мост» из положения стоя, поворот в упор, стоя на колене, упор присев, кувырок вперед, назад, в стойку на лопатках, переворот назад в упор присев.
47			Висы и упоры.
48			Висы и упоры. Подтягивание на перекладине
49			**Норматив – подтягивание на** перекладине Мальчики: толчком двумя переворот в упор – махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор .
50			Подъем туловища за 1мин. из положения лежа. Мальчики: толчком двумя переворот в упор – махом назад соскок. Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор.
51			Опорный прыжок. Девочки: комбинация на гим – ком бревне - ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну. Прыжки на скакалке (25сек)
52			Мальчики: прыжок, согнув ноги (высота 110 – 115 см). Девочки: комбинация на бревне - ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
53			**Норматив - прыжки через скакалку (25секунд.)** Девочки: комбинация на бревне- ходьба со взмахом ног и поворотами, соскок из упора стоя на колене в стойку боком к бревну.
54			**Норматив – подъем туловища** за 1минуту из положения лежа. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Лазание по канату в 2 – 3 приема.

Тема 6:Лёгкая атлетика - 7 часов

55			Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Полоса препятствий .«Челночный» бег 3х10м.
56			Прыжок в высоту с разбега - (разбег, отталкивание, приземление) Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол. «Челночный» бег 3х10м.
57			**Норматив - «Челночный» бег 3х10м**. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». (переход через планку, приземление).
58			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». (переход через планку, приземление). Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол.
59			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». (переход через планку, приземление). Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол.
60			Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». (переход через планку, приземление) Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол.
61			**Норматив - прыжок в высоту** с разбега способом «перешагивание». Полоса препятствий. Игры подвижные «Пятнашки»,
			Тема 7. Кроссовая подготовка - 7 часов
62			Правила по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки. Преодоление полосы препятствий . Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол».
63			**Тест – бег 30метров** Чередование ходьбы и бега 10– 12 минут. Полоса препятствий.
64			**Тест - бросок набивного мяча** Чередование ходьбы и бега 10 – 12 минут. Эстафеты.
65			**Тест – бег 60метров.** Равномерный медленный бег до 12 минут. Эстафеты.
66			**Тест– подтягивание** на перекладине. Бег по пересеченной местности. Кросс – 2000 минут. Эстафеты.
67			**Тест – прыжки в длину с места** Равномерный медленный бег до 12 минут. Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол».

68			**Норматив - бег на 2000 метров**. Полоса препятствий. Игры подвижные «Пятнашки», «Футбол».

Лист корректировки рабочей программы

№	Название темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки (командировка, праздничный день, больничный)	Корректирующее мероприятие (объединение тем, взаимозамена , отработка согласно изменениям в расписании	Дата проведения по факту