

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе:

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013).

- ООП ООО МБОУ «ШИ с. Омолон»

- учебного плана основного общего образования МБОУ «ШИ с. Омолон» на 2020-2021 учебный год

**2.Место предмета в базисном учебном плане**

Всего часов на изучение программы: 102 часа.

Количество часов в неделю: 3 часа.

**3.Цели и задачи**

      Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся 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 соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

    Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии  с федеральным компонентом  учебного плана, региональный компонент. Учитывая   климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы  кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая  часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 9 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

    Для прохождения теоретических  сведений выделяется время  в процессе уроков.

3. **Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Выпускник 9 класса научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. 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;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Выпускник 9 класса научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; 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;

1. 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 9 класса получит возможность научиться:**

1. проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Выпускник 9 класса научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности 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 основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

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

**Выпускник 9 класса получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

**Личностные** результаты освоения предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные** результаты освоения физической культуры

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре для 9 класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов  ( уроков) |
| 1. | Лёгкая атлетика | 30 ч. |
| 2. | Минифутбол | 19ч. |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 11ч. |
| 4. | Баскетбол | 15ч. |
| 5. | Волейбол | 15ч. |
| 6. | Лыжная подготовка | 12ч. |
|  | Итого: | 102ч. |

**Тематическое планирование по\_физической культуре ( 102 часов)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Лёгкая атлетика как вид спорта. ТБ во время занятий.  Техника спринтерского бега. Низкий старт. | 15ч. |
| 2 |  | Техника спринтерского бега.  Эстафетный бег. |  |
| 3 |  | Круговая  эстафета. Тестирование - бег 30м. |  |
| 4 |  | Бег по дистанции(70-80м).Финиширование. |  |
| 5 |  | Бег на результат (60.м).Специальные беговые упражнения. |  |
| 6 |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание.  Метание мяча на дальность. |  |
| 7 |  | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Приземление. Метание. Тестирование – подтягивание. |  |
| 8 |  | Прыжок в длину с разбега на результат.  Оценка техники метания мяча на дальность. |  |
| 9 |  | Специальные беговые упражнения. Тестирование – бег (1000м). |  |
| 10 |  | Преодоление полосы препятствий |  |
| 11 |  | Полоса препятствий. Бег на скорость |  |
| 12 |  | Упражнения на развитие гибкости |  |
| 13 |  | Упражнения на развитие ловкости |  |
| 14 |  | Упражнения на развитие координации движений |  |
| 15 |  | Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 16 | **Баскетбол** | ТБ  при  проведении занятий по баскетболу. | 15ч. |
| 17 |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. |  |
| 18 |  | Техника броска двумя руками от головы в прыжке |  |
| 19 |  | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. |  |
|  |  | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. |  |
|  |  | Штрафной бросок. Тестирование – наклон вперед, стоя. |  |
|  |  | Сочетание приемов передач, ведения и бросков |  |
|  |  | Штрафной бросок. Учебная игра. |  |
|  |  | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 х З). |  |
| 20 |  | Позиционное нападение со сменой мест. Штрафной бросок |  |
| 21 |  | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра |  |
| 22 |  | Техника броска одной рукой от плеча в прыжке. Учебная игра |  |
| 23 |  | Оценкатехники штрафного броска. Учебная игра. |  |
| 24 |  | Соревнования по баскетболу |  |
| 25 |  | Подведение итогов. |  |
| 26 | **Гимнастика** | ИОТ  при  проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Висы. | 11ч. |
| 27 |  | Длинный кувырок. Техника выполнения подъема  переворотом силой (м.). Подъем переворотом махом (д.). |  |
| 28 |  | Строевые упражнения. Подтягивания в висе. |  |
| 29 |  | Подъем переворотом. Упражнения на гимнастической скамейке. |  |
| 30 |  | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. |  |
| 31 |  | Строевые упражнения. Техника прыжка. |  |
| 32 |  | Техника опорного прыжка. Лазание по канату в два приема. |  |
| 33 |  | Лазание по канату. ОРУ с гимнастическими палками. |  |
| 34 |  | Техника опорного прыжка. ОРУ с обручами. |  |
| 35 |  | Оценка техники выполнения акробатических элементов. |  |
| 36 |  | Итоговый урок |  |
| 37 | **Волейбол** | Волейбол как спортивная игра. Правила игры. Техника безопасности. Передача мяча двумя руками в парах. | 15ч. |
| 38 |  | Приём мяча снизу Эл НВС. Прием мяча снизу. |  |
| 39 |  | Передача мяча у сетки. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 40 |  | Передача мяча сверху в колоннах. Нижняя прямая подача. |  |
| 41 |  | Приём мяча от сетки. Подводящие упр-я для выполнения передач. |  |
| 42 |  | Передача мяча в прыжке. Верхняя передача мяча над собой. |  |
| 43 |  | Приём мяча от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в парах. |  |
| 44 |  | Блокировка. Верхняя передача мяча через сетку. Закрепление технических приемов в волейболе: передачи, приема, подачи мяча. |  |
| 45 |  | Игра в три касания. Совершенствование техники верхней передачи. |  |
| 47 |  | Волейбол как спортивная игра. Правила игры. Техника безопасности. Передача мяча двумя руками в парах |  |
| 48 |  | Приём мяча снизу Эл НВС. Прием мяча снизу. |  |
| 49 |  | Передача мяча у сетки. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. |  |
| 50 |  | Передача мяча сверху в колоннах. Нижняя прямая подача. |  |
| 51 |  | Приём мяча от сетки. Подводящие упр-я для выполнения передач. |  |
| 52 |  | Передача мяча в прыжке. Верхняя передача мяча над собой. |  |
| 53 | **Мини**  **футбол** | Удар и остановка мяча.Упражнения для развития гибкости. | 19ч |
| 54 |  | Упражнения для развития ловкости и быстроты. НВС |  |
| 55 |  | Силовая подготовка |  |
| 56 |  | Удар по мячу ср. частью подъёма стопы. Эл НВС |  |
| 57 |  | Упражнения для развития скор – сил. Качеств. |  |
| 58 |  | Учебная игра мини |  |
| 59 |  | Удар по мячу головой. |  |
| 60 |  | Удар и остановка мяча. Двусторонняя игра. |  |
| 62 |  | Правильное дыхание. НВС |  |
| 63 |  | Приём контрольных нормативов. |  |
| 64 |  | Минифутбол, удар и остановка мяча . НВС |  |
| 65 |  | Правильная осанка |  |
| 66 |  | Учебная игра. Эл НВС |  |
| 67 |  | Сдача нормативов |  |
| 68 |  | .Передачи мяча в движении |  |
| 69 |  | Совершенствование техники игры |  |
| 70 |  | Совершенствование техники игры |  |
| 71 |  | Совершенствование техники игры |  |
| 72 |  | Подведение итогов |  |
| 73 | **Лыжная подготовка** | Теоретические сведения.ТБ лыжного спорта. | 12ч. |
| 74 |  | Попеременный 4-хшажный ход |  |
| 75 |  | Попеременный 4-хшажный ход |  |
| 76 |  | Отработка техники лыжных ходов |  |
| 77 |  | Переход из одного хода на другой |  |
| 78 |  | Отработка техники лыжных ходов |  |
| 79 |  | Скатывание с горки |  |
| 80 |  | Торможение полуплугом |  |
| 81 |  | Оценка усвоения лыжных ходов |  |
| 82 |  | Прохождение дистанции 3 км на время |  |
| 83 |  | Сдача нормативов |  |
| 84 | **Лёгкая атлетика** | Техника прыжка в высоту. Отталкивание. Метание мяча на дальность | 15ч. |
| 85 |  | Бег умеренной интенсивности |  |
| 86 |  | 3ой прыжок |  |
| 87 |  | Прыжки в высоту на оценку |  |
| 88 |  | Прыжок в высоту. Переход планки. Метание мяча на дальность с  разбега. |  |
| 89 |  | Прыжок в длину с разбега |  |
| 90 |  | Упр.-я на развитие координации движений |  |
| 91 |  | Упр.-я на развитие скоростно-силовых качеств |  |
| 92 |  | Приём контрольных нормативов |  |
| 93 |  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |  |
| 94 |  | Специальные беговые упражнения. |  |
| 95 |  | Эстафетный бег (передача палочки). |  |
| 96 |  | Спринтерский бег. Эстафетный бег. |  |
| 97 |  | Тестирование - бег 30м. |  |
| 98 |  | Развитие скоростных качеств. |  |
| 99 |  | Низкий старт (до 30м).Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м).Эстафетный бег (передача палочки). |  |
| 100 |  | Развитие скоростных качеств. |  |
| 101 |  | Итоговое тестирование. |  |
| 102 |  | Подведение итогов за год. |  |