**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**МАЛИВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

|  |  |
| --- | --- |
| ***«Согласовано»***  ***Зам. директора по учебной работе***  ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Михеева О.Н. /***  ***«\_\_\_\_» августа 2017 года*** | ***«Утверждаю» Директор МОУ Маливская средняя общеобразовательная школа \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Комолова Н.В/***  ***Приказ № \_\_\_\_\_\_-од от 01.09. 2017 г.*** |

**Рабочая программа по физической культуре**

**(базовый уровень)**

**9 класс**

**Составитель: Веркин Александр Александрович,**

**учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории**

**Коломенский муниципальный район**

**2017 год**

Раздел 1.  **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 классасоставлена на основе

* Государственного образовательного стандарта-2004 основного общего образования;
* Образовательной программы основного общего образования МОУ Маливская средняя общеобразовательная школа;
* Авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012 г.);
* Учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура» 8-9 кл. под редакцией В.И. Ляха (М.: Просвещение, 2017 г.)

Причиной выбора авторской программы В.И. Ляха является освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Вариативная часть программы по физической культуре составлена с учетом индивидуальных способностей детей, с особенностями традиций школы и реализацией ее в 9 классе.

Современное содержание предмета физической культуры в школе должно исходить из следующего  условий и ставить следующие **цели**:

- физическая культура должна удовлетворять интересам общества во всестороннем физическом развитии  школьников;

-физическая культура должна использоваться как средство организации здорового образа жизни человека, укрепления здоровья и поддержания долголетия;

-физическая культура должна способствовать индивидуальному развитию культуры собственного тела школьника, возможности активно включаться в разнообразные трудовые, физкультурно-спортивные и культурные мероприятия;

- физическая культура должна обеспечивать формирование знаний, умений и навыков в организации и проведении самостоятельных форм занятий, чтобы использовать физические упражнения для целенаправленного развития физических качеств, двигательной подготовки и культуры движений, формирования осанки и телосложения;

- физическая культура  должна развивать мышление, научить межличностному общению, уважению к себе и окружающим, давать возможность для самовыражения и содействовать самоопределению.

Исходя из этого можно сделать выводы насколько важна роль физической культуры в формировании личности обучающихся, их интересов и творческих способностей, в совершенствовании двигательных и психофизиологических качеств, в укреплении здоровья и профилактики заболеваний школьников. Физическая культура это развитие физического и духовного в человеке, это способ жизни и способ развития целостной личности.

Поэтому в структуре общего среднего образования предмет физическая культура должен занимать одно из ведущих мест среди других предметов и способствовать решению важных общепедагогических задач. Физическая культура не должна быть лишь школьным предметом, она должна быть образом жизни детей.

**Задачи** физического воспитания учащихся 9 класса направлены:

* на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации, на здоровый образ жизни;
* на обучение основам базовых видов двигательных действий;
* на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
* на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
* на углубленное представление об основных видах спорта;

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

- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

#### Раздел 2. Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

#### Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения:

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физич. способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 180 | 165 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, сек. | 12 | - |
| Поднимание туловища, лежа на спине, руки за голо­вой, количество раз | - | 18 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин | 8,50 | 10,20 |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с. | 10,0 | 14,0 | |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м. | 12,0 | 10,0 |

Раздел 3. **Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную. В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент*.* Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису и борьбе. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе ypоков, так и отдельно один час в четверти.

– 12 часов. Это связано с нехваткой спортивного инвентаря.

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, спо­собы саморегуляции и самоконтроля.**

**1.1. Естественные основы.**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. **Социально-психологические основы.**

*.* Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических спо­собностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой актив­ности

и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических уп­ражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физиче­ской подготовленностью.

**1.3. Культурно-исторические основы.**

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

**1.4. Приемы закаливания.**

*.* Водные процедуры *(обтирание, душ),* купание в открытых водоемах.

**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.

*Настольный теннис*

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

*Футбол*

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. 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 легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**1.8. Борьба.**

Терминология борьбы. Самостраховка при падении на бок, спину, грудь. Приемы борьбы стоя, лежа. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

**Распределение часов по разделам программы.**

Базисный учебный план МОУ Маливской средней общеобразовательной школы предусматривает обязательное изучение физической культуры в 9 классе. На изучение предмета отводится 3 часа в неделю, итого 102 часа за учебный год.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса отражает инвариантную часть - 3 часа из федерального компонента.

**9 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы, раздела** | **Количество часов** | | **Контрольные работы** | **Творческие работы** |
| **в авторской программе** | **в рабочей программе** |
| **1** | **Базовая часть** | **84** | **75** |  |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | В процессе урока |  |  |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 | 21 |  |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 12 |  |  |
| 1.4 | Спортивные игры (баскетбол, волейбол) | 18 | 18 |  |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |  |  |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 | 9 |  |  |
| **2** | **Вариативная часть** | **18** | **24** |  |  |
| 2.1 | Баскетбол. |  | 3 |  |  |
| 2.2 | Волейбол. |  | 3 |  |  |
| 2.3 | Настольный теннис |  | 9 |  |  |
| 2.4 | Футбол |  | 8 |  |  |
| 2.5 | Итоговая контрольная работа по физической культуре. |  | 1 | 1 |  |
| **3** | **Итого:** | **102** | **102** |  |  |

#### Раздел 4.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Плановые сроки проведения урока** | **Скорректированные сроки проведения урока** |
| **Название темы, раздела.** | | | |
| 1 | ***Легкая атлетика – 15 ч.*** ТБ на занятиях легкой атлетикой (ИОТ-007-2011 г). Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. | 04.09 |  |
| 2 | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | 05.09 |  |
| 3 | Бег в равномерном темпе до 20 мин. | 07.09 |  |
| 4 | Бег в равномерном темпе до 20 мин. с последующим ускорением (до 100 метров). | 11.09 |  |
| 5 | Низкий старт (до 30 метров). | 12.09 |  |
| 6 | Высокий старт (до 15 метров). | 14.09 |  |
| 7 | Бег с ускорением (до 80 метров). | 18.09 |  |
| 8 | Бег с ускорением (до 80 метров). | 19.09 |  |
| 9 | Скоростной бег (до 70 метров). | 21.09 |  |
| 10 | Скоростной бег (до 70 метров). Эстафеты (старты из различных исходных положений). | 25.09 |  |
| 11 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 26.09 |  |
| 12 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 28.09 |  |
| 13 | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега – на результат. | 02.10 |  |
| 14 | Бег на результат - 100 метров. | 03.10 |  |
| 15 | Бег на результат - 2000 метров. | 05.10 |  |
| 16 | ***Баскетбол – 12 ч.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 09.10 |  |
| 17 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 10.10 |  |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении. | 12.10 |  |
| 19 | Ведение мяча без сопротивления защитника. | 16.10 |  |
| 20 | Ведение мяча с сопротивлением защитника. | 17.10 |  |
| 21 | Броски одной и двумя руками в прыжке с места. | 19.10 |  |
| 22 | Броски одной и двумя руками в прыжке в движении. | 23.10 |  |
| 23 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. | 24.10 |  |
| 24 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом. | 26.10 |  |
| 25 | Позиционное нападение. Учебная игра. | 09.11 |  |
| 26 | Персональная защита. Учебная игра. | 13.11 |  |
| 27 | Игра по правилам. | 14.11 |  |
| 28 | ***Гимнастика – 12 ч.*** ТБ при занятиях гимнастикой. Правила самоконтроля. | 16.11 |  |
| 29 | Общеразвивающие упражнения с предметом (гантели). Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. | 20.11 |  |
| 30 | Висы и упоры: мальчики – подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки – вис, прогнувшись на нижней жерди. | 21.11 |  |
| 31 | Висы и упоры: мальчики – подъем переворотом в упор махом и силой. Девочки – вис, прогнувшись на нижней жерди. | 23.11 |  |
| 32 | Висы и упоры: мальчики – из упора на плечах, подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки – махом одной, толчком другой переворот через верхнюю жердь. | 27.11 |  |
| 33 | Опорные прыжки: мальчики – согнув ноги («козел» в длину). Девочки – прыжок боком «конь в ширину». | 28.11 |  |
| 34 | Опорные прыжки: мальчики – согнув ноги («козел» в длину). Девочки – прыжок боком «конь в ширину». | 30.11 |  |
| 35 | Акробатика: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. | 04.12 |  |
| 36 | Акробатика: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках. Девочки – равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. | 05.12 |  |
| 37 | Акробатика: составление связок изученных элементов. | 07.12 |  |
| 38 | Лазание по канату с помощью и без помощи ног, на скорость. | 11.12 |  |
| 39 | Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и снарядов. | 12.12 |  |
| 40 | ***Элементы единоборств – 9 ч.*** ТБ на занятиях борьбой. Приемы самостраховки при падении на бок, спину, вперед. | 14.12 |  |
| 41 | Приемы борьбы лежа – переворачивание захватом шеи из-под плеча. | 18.12 |  |
| 42 | Приемы борьбы лежа – переворачивание захватом руки и голени. | 19.12 |  |
| 43 | Удержание со стороны головы, с боку. | 21.12 |  |
| 44 | Болевые приемы - узел руки; рычаг локтя от удержания со стороны головы, с боку. | 25.12 |  |
| 45 | Приемы борьбы стоя – бросок через бедро. | 26.12 |  |
| 46 | Приемы борьбы стоя – бросок с захватом руки под плечо. | 28.12 |  |
| 47 | Приемы борьбы стоя – бросок с захватом двух ног. | 11.01 |  |
| 48 | Схватки лежа и стоя. Игры: «Бой петухов», «Наездник» «Слон». Эстафеты с элементами акробатики и бросков. | 18.01 |  |
| 49 | ***Лыжная подготовка – 18 ч.*** ТБ при занятиях лыжным спортом. Правила самостоятельного выполнения упражнений. | 12.01 |  |
| 50 | Прохождение дистанции 5 км. | 12.01 |  |
| 51 | ***Волейбол – 12 ч.*** Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. | 25.01 |  |
| 52 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. | 19.01 |  |
| 53 | Прохождение дистанции до 5 км. | 19.01 |  |
| 54 | Передача мяча у сетки. | 01.02 |  |
| 55 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. | 26.01 |  |
| 56 | Прохождение дистанции до 5 км. | 26.01 |  |
| 57 | Передача мяча в прыжке через сетку. | 08.02 |  |
| 58 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. | 02.02 |  |
| 59 | Прохождение дистанции до 5 км. | 02.02 |  |
| 60 | Передача мяча сверху, стоя спиной у цели. | 15.02 |  |
| 61 | Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета. | 09.02 |  |
| 62 | Прохождение дистанции до 5 км. | 09.02 |  |
| 63 | Прием мяча, отраженного сеткой. | 22.02 |  |
| 64 | Попеременный четырёхшажный ход. | 16.02 |  |
| 65 | Прохождение дистанции до 5 км. | 16.02 |  |
| 66 | Нижняя (верхняя) прямая подача мяча в заданную часть площадки. | 01.03 |  |
| 67 | Попеременный четырёхшажный ход. | 23.02 |  |
| 68 | Прохождение дистанции до 5 км. | 23.02 |  |
| 69 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. | 08.03 |  |
| 70 | Попеременный четырёхшажный ход. | 02.03 |  |
| 71 | Прохождение дистанции до 5 км. | 02.03 |  |
| 72 | Игра в нападении в зоне 3. | 15.03 |  |
| 73 | Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета. | 09.03 |  |
| 74 | Прохождение дистанции до 5 км. | 09.03 |  |
| 75 | Игра в защите. | 16.03 |  |
| 76 | Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 16.03 |  |
| 77 | Позиционное нападение с изменением позиций. | 22.03 |  |
| 78 | Игра по правилам. | 23.03 |  |
| 79 | ***Настольный теннис – 9 ч.*** Техника перемещений. Удары слева и справа с вращением. | 23.03 |  |
| 80 | Удары слева и справа с вращением. | 03.04 |  |
| 81 | Прямые удары с вращением. | 05.04 |  |
| 82 | Подачи слева и справа с вращением. | 09.04 |  |
| 83 | Подачи слева и справа с вращением. | 10.04 |  |
| 84 | Прием ударов и подач. | 12.04 |  |
| 85 | Прием ударов и подач. | 16.04 |  |
| 86 | Одиночная игра. | 17.04 |  |
| 87 | Парная игра. | 19.04 |  |
| 88 | **Итоговая контрольная работа по физической культуре.** | 23.04 |  |
| 89 | ***Легкая атлетика – 6 ч.*** Кросс до 15 минут. | 24.04 |  |
| 90 | Кросс до 15 минут. | 26.04 |  |
| 91 | Бег с препятствиями, по местности. | 30.04 |  |
| 92 | Челночный бег. | 01.05 |  |
| 93 | Метание мяча с места на дальность и 4-5 шагов разбега. | 03.05 |  |
| 94 | Метание мяча нс места на дальность и 4-5 шагов разбега - на результат. | 07.05 |  |
| 95 | ***Футбол – 8 ч.*** Комбинации из освоенных элементов техники перемещения. | 08.05 |  |
| 96 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. | 10.05 |  |
| 97 | Удар по летящему мячу средней частью подъема. | 14.05 |  |
| 98 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. | 15.05 |  |
| 99 | Отбор мяча. | 17.05 |  |
| 100 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии. | 21.05 |  |
| 101 | Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Учебная игра. | 22.05 |  |
| 102 | Игра по правилам. | 24.05 |  |

**Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение**

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Баскетбол - навыки и упражнения, ред. Джерри В. Краузе, Дон Мэйер, Джерри Мэйер. АСТ "Астрель", г. Москва, 2006 г

2. Волейбол - шаги к успеху, ред. Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон, АСТ "Астрель", г. Москва, 2004 г.

3.Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1 - 11 классов. Ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича, 2012 г.

4 Легкая атлетика, ред Н.Г. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова, изд. "Физкультура и спорт", 1989 г., г. Москва.

5. Лыжный спорт, ред. И.М. Бутина, изд. "Просвещение", 1988 г., г. Москва.

6. Методические рекомендации по организации и проведению урока гимнастики в общеобразовательной школе. Части 1 и 2. Автор В.В. Дьяконов, изд. КГПИ г. Коломна, 1991 г.

7. Мини-футбол в школе, ред. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, изд. "Советский спорт", г. Москва, 2008 г.

8.Общеобразовательная программа основного общего образования МОУ Маливской средней общеобразовательной школы

9. Спортивные игры, ред. В.Д. Ковалева, изд. "Просвещение", 1988 г., г. Москва.

10. 100 уроков САМБО, ред. Е.М. Чумакова, изд. "Фаир-Пресса", 1988 г., г. Москва.

11.Физическая культура 8-9 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений, ред. В. И. Ляха. Изд. « Просвещение», 2015 г

**Материально-техническое обеспечение**

***Место для занятий:***

Спортивный зал школы, площадка для мини-футбола, площадка для баскетбола, площадка для волейбола.

***Легкая атлетика:***

Яма для прыжков, мячи для метания, гранаты для метания, секундомер, флажки, грабли, лопата, рулетка, стартовые колодки.

***Гимнастика:***

Перекладина, брусья, «конь», «козел», мостик для отталкивания, маты, скамейки, «шведская» стенка, канат для лазания, палки.

***Борьба:***

Маты.

***Лыжная подготовка:***

Лыжи, палки, ботинки, лыжные крепления.

***Футбол:***

Ворота, сетки для ворот, мячи, флажки, конусы.

***Спортивные игры:***

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные. Конусы, манишки, свисток, секундомер, футбольные ворота, баскетбольные щиты с кольцами, волейбольные стойки, сетки.