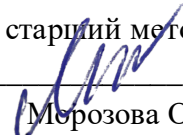


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад

РАССМОТРЕНО
на заседании экспертной
группы МО учителей
физической культуры и
ОБЖ
протокол от
«25» августа 2020 г № 1

СОГЛАСОВАНО
старший методист

Морозова О.В.

28 августа 2020г

УТВЕРЖДЕНО
приказ МАОУ
"Викуловская СОШ №2"
от «31» августа 2020 г
№ 78/1-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

название предмета

класс _____ **9** _____

учителя Булатова Николая Владимировича

на 2020 - 2021 учебный год

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -
отделение Балаганская школа – детский сад**

**Аннотация
к рабочей программе по физической культуре, 9 класс
учителя Булатова Николая Владимировича
на 2020/2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897;
3. Примерная Основная образовательная программа основного общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ "Викуловская СОШ № 2", утверждённая приказом от 15.06.2016 № 90/10 - ОД;
5. Авторская программа: В. И. Лях, А. А. Зданевич. Примерная программа по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы, Просвещение, 2010г
6. Учебный план основного общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» - отделение Балаганская школа- детский сад на 2020__/2021__ учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2020 № 78/1- ОД.
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2»- отделение Балаганская школа - детский сад на 2020_/2021__ учебный год, утверждённый приказом от 31.08.2020 № 78/1- ОД.

В учебном плане основного общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» на изучение физической культуры в 9 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68, и 1 час в неделю внеурочной деятельности (спортивные игры- баскетбол) 34 часа в год.

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской. В начале учебного года на уроках отводится время на организацию стартового контроля уровня физической подготовленности, с целью оценки степени готовности каждого ученика и класса в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления состояния физической подготовленности. Также планируется урок для организации промежуточной аттестации (контроля уровня физической подготовленности) по предмету за курс 9 класса в конце учебного года.

Рабочая программа имеет целью - 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* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни и способствует решению следующих задач изучения на второй ступени образования:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

освоение знаний 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;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Для реализации рабочей программы используются:

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 класс, Просвещение, 2015

Планируемые результаты:

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- использования современного спортивного инвентаря и оборудования, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой;
- использования приобретенных знаний и умений в практическую деятельность в повседневной жизни;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
 - организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

Проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

Определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

Демонстрировать физические способности:

- скоростные;
- силовые;
- скоростно-силовые;
- выносливости, гибкости, координации.

Содержание учебного предмета

Легкая атлетика — 51 час

Низкий старт. Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча. Кроссовая подготовка. Бег 2000м, 1500м. Челночный бег 3х10м.

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Русская лапта».

Основная цель – совершенствование скоростных качеств; развитие быстроты, точности движений, силы, статической и динамической выносливости мышц рук, плечевого пояса, спины, ног. Воспитание волевых качеств.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- с максимальной скоростью пробегать 60 м
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега
- после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину
- в ранномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики—21 час

Кувырок вперед. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове и руках с помощью.

Кувырк вперёд, перекаат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д). Стойка на голове (м), мост из положения, стоя с помощью и без (д). Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота. Кувырок вперёд-назад, стойка на лопатках

Основная цель – совершенствование координационных способностей и общей выносливости. Усвоить выполнение гимнастических упражнений, правил безопасности, страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Воспитание внимание, трудолюбия.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- выполнять построения и перестроения
- выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки)
- самостоятельно выполнять упражнения на развитие координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Спортивные игры—20 часов

Баскетбол—10 часов. Волейбол—10 часов.

Основная цель – совершенствование точности и быстроты движений кистей рук, тактильной чувствительности, развития моторики рук.

В результате изучения темы ученик должен уметь:

- Играть в игры
- Осуществлять судейство

Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
---------	------	------------

п/п	проведения	
Легкая атлетика—27 часов		
1.	02.09.20	Вводный инструктаж по мерам безопасности
2.	03.09.20	Совершенствование низкого старта с ускорением до 30 м. Бег 60 м
3.	04.09.20	Совершенствование низкого старта с ускорением до 30 м. Бег 60 м
4.	09.09.20	Совершенствование низкого старта с ускорением до 30 м. Бег 60 м
5.	10.09.20	Зачет – бег 60 м
6.	11.09.20	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча
7.	17.09.20	Совершенствование: прыжка в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча
8.	17.09.20	Совершенствование: прыжка в длину способом «согнув ноги», метание малого мяча
9.	18.09.20	Зачет - прыжок в длину способом «согнув ноги»
10.	23.09.20	Зачет - метание малого мяча
11.	24.09.20	Совершенствование: кросс до 15 мин
12.	25.09.20	Совершенствование: кросс до 15 мин
13.	30.09.20	Совершенствование: кросс до 15 мин
14.	01.10.20	Совершенствование: кросс до 15 мин
15.	02.10.20	Совершенствование эстафетного бега
16.	07.10.20	Совершенствование эстафетного бега
17.	08.10.20	Совершенствование эстафетного бега
18.	09.10.20	Совершенствование бега на 1500м
19.	14.10.20	Совершенствование бега на 1500м, 2000 м
20.	15.10.20	Совершенствование бега на 1500м
21.	16.10.20	Зачет - бег на 1500м, 2000 м
22.	21.10.20	Повторение: прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
23.	22.10.20	Совершенствование: прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
24.	23.10.20	Совершенствование: прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
25.	11.11.20	Зачет - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
26.	12.11.20	Тестирование – подтягивание в висе.
27.	13.11.20	Тестирование – сгибание и разгибание рук в упоре лежа
Гимнастика с элементами акробатики—21 час		
28.	18.11.20	Техника безопасности на уроках гимнастики.
29.	19.11.20	Обучение кувырку вперед
30.	20.11.20	Совершенствование кувырка вперед
31.	25.11.20	Совершенствование кувырка вперед
32.	26.11.20	Обучение длинному кувырку вперед
33.	27.11.20	Совершенствование длинному кувырку вперед
34.	03.12.20	Совершенствование длинному кувырку вперед
35.	04.12.20	Обучение стойки на голове и руках с помощью
36.	09.12.20	Совершенствование стойки на голове и руках с помощью
37.	10.12.20	Совершенствование стойки на голове и руках с помощью
38.	11.12.20	Обучение кувырку вперёд, перекаат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)
39.	16.12.20	Повторение кувырок вперёд, перекаат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)
40.	17.12.20	Повторение стойка на голове (м), мост из положения стоя с

		помощью и без (д)
41.	18.12.20	Совершенствование стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)
42.	23.12.20	Совершенствование стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)
43.	24.12.20	Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота
44.	25.12.20	Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота
45.	13.01.21	Совершенствование комплекса корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота
46.	14.01.21	Повторение кувырка вперед-назад, стойка на лопатках
47.	15.01.21	Совершенствование кувырка вперед-назад, стойка на лопатках
48.	20.01.21	Совершенствование кувырка вперед-назад, стойка на лопатках
Спортивные игры—30 часов		
49.	21.01.21	Баскетбол. Повторение приемов передвижений, остановок, стойки, поворотов игрока.
50.	22.01.21	Совершенствование передач мяча разными способами в движении
51.	27.01.21	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении
52.	28.01.21	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника
53.	29.01.21	Обучение броску одной и двумя руками в прыжке
54.	03.02.21	Повторение броска одной и двумя руками в прыжке. Вырывание и выбивание мяча
55.	04.02.21	Совершенствование броска одной и двумя руками в прыжке
56.	05.02.21	Зачет — бросок одной и двумя руками в прыжке
57.	10.02.21	Обучение взаимодействию двух игроков
58.	11.02.21	Повторение взаимодействию двух игроков
59.	12.02.21	Зачет — взаимодействие двух игроков
60.	17.02.21	Совершенствование нападения быстрым прорывом (3:2)
61.	18.02.21	Обучение взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон»
62.	19.02.21	Совершенствование взаимодействию двух игроков в нападении и защите через «заслон»
63.	24.02.21	Волейбол. Повторение стойки и передвижения игрока. Т.Б.
64.	25.02.21	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений
65.	26.02.21	Совершенствование комбинации из освоенных элементов техники передвижений
66.	03.03.21	Обучение передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
67.	04.03.21	Повторение передачи мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку
68.	05.03.21	Совершенствование передачи мяча над собой во встречных колоннах
69.	10.03.21	Зачет - передачи мяча над собой во встречных колоннах
70.	11.03.21	Повторение нижней прямой подачи, прием подачи. Игра
71.	12.03.21	Совершенствование нижней прямой подачи, прием подачи
72.	17.03.21	Зачет - нижняя прямая подача
73.	18.03.21	Совершенствование верхней передачи в парах через сетку
74.	19.03.21	Зачет - верхняя передача мяча в парах через сетку
75.	31.03.21	Повторение прямого нападающего удара после подбрасывания

		партнером
76.	01.04.21	Совершенствование прямого нападающего удара после подбрасывания партнером
77.	02.04.21	Зачет — прямой нападающий удар после подбрасывания партнером
78.	07.04.21	Учебная игра
Легкая атлетика—24 часа		
79.	08.04.21	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики
80.	09.04.21	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».
81.	14.04.21	Совершенствование прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»
82.	15.04.21	Зачет - прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»
83.	16.04.21	Совершенствование кроссовой подготовки
84.	21.04.21	Совершенствование кроссовой подготовки
85.	22.04.21	Совершенствование кроссовой подготовки
86.	23.04.21	Совершенствование бега на короткие дистанции с высокого старта
87.	28.04.21	Совершенствование бега на 60 м
88.	29.04.21	Совершенствование бега на 60 м
89.	30.04.21	Зачет - бег 60 м
90.	05.05.21	Совершенствование бега 1500м, 2000м Метание малого мяча
91.	06.05.21	Совершенствование бега 1500 м, 2000м Метание малого мяча
92.	07.05.21	Зачет - метание малого мяча
93.	12.05.21	ГТО. Зачет - бег 1500м, 2000м
94.	13.05.21	ГТО. Совершенствование: челночный бег 3x10м
95.	14.05.21	ГТО. Совершенствование: челночный бег 3x10м
96.	19.05.21	ГТО. Совершенствование: челночный бег 3x10м
97.	19.05.21	ГТО. Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»
98.	20.05.21	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги»
99.	21.05.21	Зачет - прыжок в длину способом «согнув ноги»
100.	26.05.21	Игра «Русская лапта», футбол
101.	27.05.21	Промежуточная аттестация (итоговый контроль уровня физической подготовленности)
102.	28.05.21	Анализ промежуточной аттестации (итогового контроля уровня физической подготовленности)
	Итого	102 часа