муниципальное общеобразовательное учреждение
Криушинская средняя школа
Ульяновская область город Новоульяновск

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
учителей физической культуры
Руководитель МО
_____ / Н.С. Штыркина /
ФИО
Протокол № 1
От « 28 » августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ Криушинская СШ
_____ / Т.А. Ершова/
ФИО
« 29 » августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ
№ 113 от «02» сентября 2019г.
И.о. директора
МОУ Криушинская СШ
_____ / А.Л.Астахов /
ФИО
«29 » августа 2019г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(указать предмет, курс, модуль)

Уровень обучения (класс) основное общее образование, 9 класс (ФГОС)
(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Количество часов 102

Уровень базовый
(базовый, профильный)

Учитель Герасимова Ольга Викторовна
(ФИО, квалификационная категория)

2019 - 2020 учебный год

Раздел 1.
Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

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.
В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.
В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, 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, формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно. *В области коммуникативной культуры:* анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами 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; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты
• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
В области познавательной культуры:
• овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
• понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

Предметные результаты
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 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 трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
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 вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями. *В области коммуникативной культуры:* способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.
В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать основы здорового образа жизни;
- определять базовые понятия и термины физической культуры;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепление собственного здоровья, повышение уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом возможностей организма;
- Классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе индивидуальных 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;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- Выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма;
- Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующих на развитие физических качеств;
- Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- Выполнять лёгкоатлетические упражнения в беге, прыжках в длину, в метании теннисного мяча разными способами;
- Выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику, умение последовательно чередовать их в процессе прохождения дистанции, выполнять спуски, торможения на лыжах с пологих склонов одним из изученных способов;
- Выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол и баскетбол;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

IV. СТУПЕНЬ ВФСК ГТО

(возрастная группа от 13 до 15 лет) Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный	Золотой
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета вре-	Без учета времени	Без учета	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой пере кладине (ко-	4	6	10	-	-	-
	или подтяги- вание из виса лежа на низ- кой перекла- дине (количе -	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин,	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30

	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Зез учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета вре-	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция -	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возраст-		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплек-		6	7	8	6	7	8

Раздел 2.
Содержание предмета физической культуры.

Знания о физической культуре **(9 часов на протяжении всех уроков).**
История физической культуры.
Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.
Физическая культура в современном обществе.
Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Физическая культура (основные понятия).
Физическое развитие человека.
Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.
Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.
Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека.
Режим дня и его основное содержание.
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.
Восстановительный массаж. Проведение банных процедур.
Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.
Подготовка к занятиям физической культурой.
Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой.
Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.
Самонаблюдение и самоконтроль.
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ
Физкультурно-оздоровительная деятельность.
Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.
Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.
Гимнастика с основами акробатики.(21ч)
Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.
Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.
Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).
Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).
Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).
Лёгкая атлетика.(30ч.)
Беговые упражнения.
Прыжковые упражнения.
Метание малого мяча.
Лыжные гонки.(20ч.)
Передвижения на лыжах.
Спортивные игры.(31ч)
Баскетбол.
Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. ***Прикладно-ориентированные упражнения.*** Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики.
Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. ***Лёгкая атлетика.***
Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений. ***Лыжная подготовка (лыжные гонки).***
Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты. ***Баскетбол.***
Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Раздел 3.
Тематическое планирование по предмету физической культуры.

№ п/п	факт	план	Тема урока	Кол-во часов
1.			Техника безопасности на урокаах по лёгкой атлетике. Правила соревнований.	1
2.			Бег на короткие дистанции. Высокий старт	1
3.			Бег на короткие дистанции 30м.	1
4.			Бет па короткие дистанции. Челночный бег. 3 х 10м.	1
5.			Бег 60 м. Эстафетный бег.	1
6.			Развитие скоростных возможностей в беге на 60 м.	1
7.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
8.			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
9.			Метание малого мяча. Развитие силовых качеств	1
10.			Метание малого мяча на дальность на результат.	1
11.			Прыжки в длину с места на результат. Терминология прыжков в длину.	1
12.			Бег на средние дистанции.	1
13.			Бег 1000 м.	1
14.			Бег на длинные дистанции.	1
15.			Бег по пересеченной местности.	1
16.			Бег по пересеченной местности.	1
17.			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
18.			Прыжки в высоту способом «Перешагиванием»	1
19.			Прыжки в высоту. Разбег отталкивание.	1
20.			Прыжки в высоту. Полёт приземление.	1
21.			Соревнование по прыжкам в высоту способом «перешагиванием»	1
22			Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
23			Технические приемы ловли и передачи	1
24			Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
25			Технические приемы. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
25			Техника ведения мяча.	1
27			Техника бросков мяча.	1
28			Гимнастика. Краткая характеристика вида спорта. Требование техники безопасности	1
29			Строевая подготовка.	1
30			Акробатика	1

31			Акробатика	1
32			Строевые упражнения, висы и упоры.	1
33			Висы и упоры.	1
34			Способы лазания по канату.	1
35			Лазание по канату в два приёма	1
36			Опорный прыжок. Разбег и отталкивание.	1
37			Опорный прыжок. Полёт и приземление.	1
38			Опорный прыжок	1
39			Упражнение обшеразвивающей направленности (с предметами)	1
40			Упражнение общеразвивающей направленности (без предметов).	1
41			Упражнения общеразвивающей направленности.	1
42			Висы и упоры	1
43			Акробатические упражнения.	1
44			Акробатические упражнения.	1
45			Акробатические упражнения.	1
46			Акробатические упражнения.	1
47			Упражнения в висе.	1
48			Развитие силовых способностей	1
49			Краткая характеристика зимних видов спорта. Техника безопасности.	1
50			Лыжные ходы	1
51			Лыжные ходы Техника попеременного двухшажного хода	1
52			Одновременно двухшажный ход.	1
53			Одновременно двухшажный ход.	1
54			Одновременно одношажный ход.	1
55			Одновременно одношажный ход.	1
56			Освоение техники лыжных ходов.	1
57			Освоение техники лыжных ходов.	1
58			Подъем в гору скользящим шагом.	1
59			Подъем в гору скользящим шагом.	1
60			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
61			Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
62			Освоение техники лыжных ходов.	1
63			Техника передвижения на лыжах дистанция 1000м. На время.	1
64			Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом.	1
65			Техника поворотов на месте. Поворот на месте махом.	1
66			Техника поворотов в движении.	1

67			Техника поворотов в движении со склона.	1
68			Техника передвижения на лыжах	1
69			Техника передвижения на лыжах	1
70			Техника передвижения на лыжах	1
71			Техника передвижения на лыжах дистанция 1000м. На время.	1
72			Техника передвижения на лыжах Дистанция до 3 км без учёта времени.	1
73			Правила игры в баскетбол. Терминалогия в баскетболе. Техника безопасности на уроках по баскетболу.	1
74			Технические приемы ловли и передачи мяча.	1
75			Передвижение игрока. Ведение мяча.	1
76			Технические приемы.	1
77			Технические приемы.	1
78			Технические приемы. Ведение мяча низкой, средней и высокой стойке на месте.	1
79			Техника ведения мяча.	1
80			Техника ведения мяча.	1
81			Техника ведения мяча.	1
82			Техника бросков мяча	1
83			Индивидуальная защита.	1
84			Тактические действия.	1
85			Тактические действия.	1
86			Тактика игры.	1
87			Физическая культура в современном обществе. Правила соревнований.	1
88			Индивидуальная техника защиты.	1
89			Индивидуальная техника защиты.	1
90			Тактические действия.	1
91			Тактические действия.	1
92			Тактика игры.	1
93			Тактика игры.	1
94			Бег на короткие дистанции. Высокий старт.	1
95			*Бег на* короткие дистанции 30 м.	1
96			Бег 60м. Эстафетный бег.	1
97			Метание малого мяча.	1
98			Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
99			Бег на средние дистанции.	1
100			Бег 1000м.	1
101			Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1
102			Кроссовая подготовка.	1