

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 19 ИМЕНИ Н.З. ПОПОВИЧЕВОЙ
Г. ЛИПЕЦКА**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ 9 КЛАССОВ**

Эксперт программы:
директор
Пиндюрина Р.Е.

Раздел 1.
Пояснительная записка
1. Цели

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

2. Нормативные правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказ Минобразования РФ от 09.03.2004г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2012г. №1067 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2013/14 учебный год» ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014г. №253 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016г. №699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Устав МБОУ гимназии №19 г.Липецка.
- Локальный акт гимназии «Положение о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов (модулей) в МБОУ гимназии №19 г. Липецка, реализующей образовательные программы основного и среднего общего образования в соответствии с федеральным компонентом государственного образовательного стандарта».
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ гимназии №19 г. Липецка

3. Сведения о программе, на основании которой разработана рабочая программа, обоснование ее выбора, информация о внесенных изменениях и их обоснование

Рабочая программа разработана на основе:

- федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Программа «Физическое воспитание» под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича:

- соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры»;
- включает в каждый тематический раздел программы дополнительно подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта;
- включает относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения», в котором предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств;
- позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования;
- учитывает возрастные особенности учеников основной школы, их подготовленность к обучению двигательным действиям, обеспечение лыжным инвентарем и погодные условия (отсутствие снега, сильные ветра).

В данной программе тематический раздел «лыжная подготовка», «плавание» по причине отсутствия материально-технической базы изучаются на теоретическом уровне в тематическом разделе «кроссовая подготовка». Тематические разделы «Основы физической культуры и здорового образа жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучаются в рамках проводимых уроков в течение учебного года. Тематические разделы «Основы физической культуры и здорового образа жизни», «Физкультурно-оздоровительная деятельность» изучаются в рамках проводимых уроков в течение учебного года.

4. Определение места учебного предмета, курса (модуля) в учебном плане

Учебный план МБОУ гимназии №19 отводит для изучения учебного предмета «Физическая культура» в 9 классах 105 часов, из расчета 3 учебных часа в неделю (федеральный компонент).

9. Информация об учебнике:

Физическая культура 8–9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский.-2-е изд.-М.: Прсвещение,2013.

Раздел 2

СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Основы физической культуры и здорового образа жизни.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подго-

товленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка:

Футбол - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты;

Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.

Раздел 3

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- 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 индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

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

- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Раздел 4

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Тема	Кол-во часов
Вводный инструктаж по охране труда.	1
Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Спортивная ходьба.	1
Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2
Олимпийские игры древности и современности. Эстафетный бег.	1
Прыжки в длину. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Прыжки в длину	1
Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	1
Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	2

Кроссовый бег. Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.	1
Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Кроссовый бег.	1
Кроссовый бег. Игра.	1
Основные этапы развития физической культуры в России. Кроссовый бег.	1
Кроссовый бег. Игра.	1
Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Кроссовый бег.	1
Кроссовый бег. Игра.	1
Кроссовый бег. Игра.	1
6 минутный бег (тест). Игра.	1
Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминутки), элементы релаксации и аутотренинга. Инструктаж по ОТ.	1
Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения. Освоение строевых упражнений.	1
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах(висы, упоры ,махи и перемахи).	1
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (повороты, передвижения, стойки и соскоки)	1
Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах. Лазание по канату.	2
Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).	1
Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Кувырки.	1
Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки.	3
Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения(девочки).	1
Опорные прыжки. Упражнение на гимнастическом бревне.	1
Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Гимнастические упражнения. Тест на гибкость.	1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Подтягивание в висе. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий.	1
Правила соревнования по волейболу. Жестикауляция в волейболе. Инструктаж по ОТ.	1
Нижняя прямая подача. Учебная игра.	1
Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Передача мяча через сетку.	1
Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1
Волейбол-передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	7
Волейбол-игра по упрощенным правилам. ОФП.	6

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры. Игра волейбол.	1
Волейбол-игра по упрощенным правилам. ОФП.	1
Элементы техники национальных видов спорта. Волейбол-игра по упрощенным правилам.	1
Волейбол-игра по упрощенным правилам. ОФП.	1
Инструктаж по ОТ. Правила соревнования по баскетболу. Жестикуляция в баскетболе.	1
Баскетбол-передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игра.	4
Баскетбол - действия нападающего против нескольких защитников. Игра.	1
Баскетбол - действия нападающего против нескольких защитников. Игра.	1
Баскетбол - действия нападающего против нескольких защитников. Игра.	3
Технические приемы и тактические действия в баскетболе. Игра.	4
Штрафной бросок. Игра в мини-баскетбол.	3
Игра в мини-баскетбол. ОФП.	5
Инструктаж по ОТ. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1
Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Кроссовый бег.	1
Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений. Кроссовый бег.	1
Кроссовый бег. Игра.	1
Основы туристической подготовки. Кроссовый бег.	1
Кроссовый бег. Игра.	1
Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Кроссовый бег.	1
Кроссовый бег. Игра.	3
Инструктаж по ОТ. Высокий старт. Бег на короткие дистанции.	1
Бег на короткие дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Эстафетный бег. Челночный бег. Игра.	1
Эстафетный бег. Челночный бег (тест)	1
Бег на средние дистанции. Метание малого мяча.	2
Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Бег на длинные дистанции. Подготовка к выполнению нормативов ГТО.	1
Правила соревнований по футболу (мини-футболу) Футбол - передача мяча, ведение мяча.	1
Футбол- игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Игра.	2