**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Горицкая основная общеобразовательная школа**

**Погарского района Брянской области**

**«Рассмотрено» «Принято» «Утверждено»**

на заседании МО на педагогическом Директор МБОУ Горицкая ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ совете \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Полищук Н. Ф.

Протокол №\_\_\_\_ Протокол №\_\_\_\_ Приказ № \_\_\_\_\_\_

от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2021 г. от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2021 г. от «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.

|  |
| --- |
|  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

9 класс

(базовый уровень)

Составитель:

Снежкова Зоя Алексеевна,

учитель физической культуры

**д. Горицы**

**2021 - 2022 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по предмету «Физической культуре» для обучающихся 9 класса муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения Горицкая основная общеобразовательная школа разработана на основе:

1. Законы «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
2. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17 декабря 2010 года «Об утверждении Федерального государственного стандарта основного общего образования»;
3. Приказ Министерства образования и науки РФ № 1644 от 29.12.14 г. «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении Федерального стандарта основного общего образования»;
4. Учебного плана МБОУ Горицкая основная общеобразовательная школа на 2021-2022 учебный год;
5. Годового календарного учебного графика школы на 2021-2022 учебный год

Примерная программа по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича. Программа ориентирована на использования учебника Физическая культура 9 класса. Учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я .Виленкин Т.Ю. Торочкова И .М. Туринский и др. под редакцией М.Я. Виленского – 3 издание Москва просвещение 2018год.

**Главной целью школьного образования** является развитие ребёнка как компетентной личности путём включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учёба ,познавания, коммуникация ,профессионально-трудовой выбор , личностное саморазвитие ,ценностные ориентации , поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучений рассматривается как процесс овладения не только определённой суммы знаний и системой соответствующих умений и навыков , но и как процесс овладения компетенциями изучение физической культуры на базовом уровне среднего( полного) общего образования направлена на достижение следующих **ЦЕЛЕЙ**:

* *развитие* физических качеств и способностей ,совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* *овладение* технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* *освоение* системы знаний о занятиях физической культурой, их роли в значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* *приобретение* компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта и Международного стандарта качества ИСО9001:2008 в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентности ,личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания обучающихся 9 класса:

* *Содействие* гармоничному физическому развитию ,выработке умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
* *Формирование* общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
* *Расширение* двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
* *Дальнейшее* развитие кондиционных и координационных способностей.
* *Формирование* занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности , выполнения функции отцовства и материнства ,подготовки к службе в армии.
* *Закрепление* потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видам порта.
* *Формирование* адекватной самооценки личности , нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма; развитие целеустремлённости ,уверенности , выдержки, самообладания.
* *Дальнейшее развитее* психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Освоение компетенций**: учебно-познавательной, ценностно-смысловой, коммуникативной, личностного самосовершенствования.

**Компетентностный подход** определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций. В первом блоке представлены дидактические единицы, обеспечивающие совершенствование умений и навыков двигательной деятельности обучающихся. Во втором - дидактические единицы, которые содержат основы знаний по физической культуре. В третьем блоке представлены дидактические единицы, отражающие способы и умения самостоятельно организовывать физкультурно-оздоровительную деятельность в практической жизни и обеспечивающие развитие учебно-познавательной и рефлексивной компетенций. Таким образом, рабочая программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций. Принципы отбора содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях и ровнях обучения, логикой внутрипредметных связей , а так же с возрастными особенностями развития учащихся.

**Личностная ориентация** образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразие мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностных самоидентификации, гуманитарной культуры школьников , их приобщению к ценностям физической культуры.

**Деятельностный подход** отражает стратегию современной образовательной политики .Система уроков сориентирована не столько на передачу "готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации.

**Основой целеполагания является** обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающие важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы " предметных результатов " ( то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов ) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщённые способы деятельности, которая отражает специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса " физическая культура" .

**Дидактическая модель обучения и педагогические средства** отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков обучающихся, обобщённых способов деятельности. Формирования целостных представлений о физической культуре будет осуществляться в ходе творческой деятельности обучающихся на основе осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся их мотивированности к самостоятельной учебной работе.

Большую значимость на этой ступени образования сохраняет информационно-коммуникативная деятельность учащихся, в рамках которой развиваются умения и навыки поиска нужной информации по заданной теме в источниках различного типа, извлечение необходимой информации из источника.

С точки зрения развития умений и навыков рефлекторной деятельности, особое внимание уделено способности обучающихся самостоятельно организовать свою учебную деятельность оценивать её результаты, определять принципы возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности.

Стандарт ориентирован на воспитание школьника - гражданина и патриота России, развитие духовно-нравственного мира школьника, его национального самосознания. Эти положения нашли отражения содержание уроков в процессе обучения должно быть сформировано умение формулировать свои мировоззренческий взгляды и на этой основе - воспитание гражданственности и патриотизма.

**Тематическое планирование**

В связи с тем, что уроки совпадают с праздничными выходными днями (4 ноября, 8 марта, 1, 9 мая) тематическое планирование составлено на 66 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Дата проведения** | | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
| **Легкая атлетика 16 часов** | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. История лёгкой атлетики. Спринтерский бег | 02.09 |  |  |
| 2 | Спринтерский бег – низкий старт, стартовый разгон | 06.09 |  |  |
| 3 | Спринтерский бег – бег по дистанции, финиширование. Бег 30 метров. | 09.09 |  |  |
| 4 | Совершенствование техники бега по прямой и повороты | 13.09 |  |  |
| 5 | Совершенствование техники эстафетного бега. Учёт – бега на 60 метров. | 16.09 |  |  |
| 6 | Повторение техники прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Техника прыжка в длину способом «прогнувшись» с 13 – 15 шагов разбега. | 20.09 |  |  |
| 7 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» - разбег, отталкивание, полёт, приземление. | 23.09 |  |  |
| 8 | Учёт – прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 27.09 |  |  |
| 9 | Повторение техники метания теннисного мяча в цель с расстояния 12-18 метров. | 30.09 |  |  |
| 10 | Демонстрация техники метания мяча на дальность с разбега. | 04.10 |  |  |
| 11 | Бег по пересечённой местность, преодоление препятствий. Бег до 10 минут. Вис на согнутых руках. | 07.10 |  |  |
| 12 | Бег – 1000 метров в равномерном темпе на результат. | 11.10 |  |  |
| 13 | Овладение навыками равномерного бега до 15 минут. | 14.10 |  |  |
| 14 | Овладение навыками равномерного бега до 20 минут. | 18.10 |  |  |
| 15 | Демонстрация умения в беге на 1500 метров – (девочки), 2000 метров –(мальчики). | 21.10 |  |  |
| 16 | Длительный бег по пересечённой местности. | 25.10 |  |  |
| **Баскетбол 12 часов** | | | | |
| 17 | Баскетбол. Совершенствование выполнения сочетаний приёмов передвижений и остановок игрока. Индивидуальные и групповые тактические действия. | 08.11 |  |  |
| 18 | Отработка способа ведения мяча в высокой, средней и низкой стойке, с пассивным и активным сопротивлением на месте и в движении | 11.11 |  |  |
| 19 | Отработка способа броска одной рукой от головы в движении. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 15.11 |  |  |
| 20 | Совершенствование умения в передаче мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Игра в баскетбол. | 18.11 |  |  |
| 21 | Совершенствование штрафного броска. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 22.11 |  |  |
| 22 | Выполнения технические и тактические действия в игре. Игра в баскетбол. | 25.11 |  |  |
| 23 | Овладение умением сочетать приёмы ведения, передачи, броска | 29.11 |  |  |
| 24 | Взаимодействие двух игроков в защите и нападении. Совершенствование навыков учебной игры. | 02.12 |  |  |
| 25 | Развитие координационных способностей. Выполнение быстрого прорыва 2-1, 3-2. | 06.12 |  |  |
| 26 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Совершенствование выполнение быстрого прорыва 2-1, 3-2. | 09.12 |  |  |
| 27 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. Совершенствование выполнение быстрого прорыва. | 13.12 |  |  |
| 28 | Игра в баскетбол по упрощённым правилам. | 16.12 |  |  |
| **Гимнастика 5 часов** | | | | |
| 29 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Правила страховки и помощи во время выполнения гимнастических упражнений | 20.12 |  |  |
| 30 | Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Овладение способом выполнения из упора присев силой стойку на голове и руках (м), Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок в перёд (д). | 23.12 |  |  |
| 31 | Совершенствование ранее изученных элементов. Развитие силовых способностей, гибкости. | 27.12 |  |  |
| 32 | Учёт – выполнение акробатических связок. | 10.01 |  |  |
| 33 | Развитие силовых способностей, гибкости. Учёт – прыжки через скакалку. | 13.01 |  |  |
| **Кроссовая подготовка 6 часов** | | | | |
| 34 | Лыжи - Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 7 минут | 17.01 |  |  |
| 35 | Лыжи - Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 10 минут | 20.01 |  |  |
| 36 | Лыжи - Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 12 минут | 24.01 |  |  |
| 37 | Лыжи - Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 15 минут | 27.01 |  |  |
| 38 | Лыжи - Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 18 минут | 31.01 |  |  |
| 39 | Лыжи - Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе до 20 минут | 03.02 |  |  |
| **Волейбол** | | | | |
| 40 | Повторение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Совершенствовать технику перемещения игрока. Учить прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром. | 07.02 |  |  |
| 41 | Совершенствование умения передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку. Повторение техники нижней прямой подачи. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 10.02 |  |  |
| 42 | Игра по упрощённым правилам волейбола. Комбинации из разученных перемещений. | 14.02 |  |  |
| 43 | Учёт – передача мяча у сетки и через сетку. Совершенствование нижней прямой подачи. | 17.02 |  |  |
| 44 | Верхняя передача, стоя спиной к цели. Игра по упрощённым правилам волейбола. | 21.02 |  |  |
| 45 | Развитие координационных способностей. Верхняя передача мяча вдоль сетки. | 24.02 |  |  |
| 46 | Совершенствование приёма подачи. Совершенствование верхней подачи. | 28.02 |  |  |
| 47 | Учёт – нижняя прямая подача. Игра в волейбол. | 03.03 |  |  |
| 48 | Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра в волейбол. | 10.03 |  |  |
| 49 | Учёт - верхней передачи, стоя спиной к цели. Игра в волейбол | 14.03 |  |  |
| 50 | Учёт – верхней подачи. Игра в волейбол. | 17.03 |  |  |
| 51 | Овладение умением принимать мяч, отражённый от сетки. Игра в волейбол. | 21.03 |  |  |
| 52 | Совершенствование умением принимать мяч, отражённый от сетки. Игра в волейбол. | 04.04 |  |  |
| 53 | Учёт - умением принимать мяч, отражённый от сетки. | 07.04 |  |  |
| 54 | Совершенствование технических и тактических действий в учебной игре. | 11.04 |  |  |
| **Легкая атлетика** | | | | |
| 55 | Спринтерский бег 30 – 60 метров. Специально беговые упражнения. | 14.04 |  |  |
| 56 | Совершенствование техники спринтерского бега. Учёт – бег на 60 метров. | 18.04 |  |  |
| 57 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 21.04 |  |  |
| 58 | Специально прыжковые упражнения. Освоение техники прыжка в высоту с 7 -9 шагов | 25.04 |  |  |
| 59 | Учёт – прыжок в длину с места. | 28.04 |  |  |
| 60 | Челночный бег 3 по 10 метров. | 05.05 |  |  |
| 61 | Совершенствование техники прыжка в высоту | 12.05 |  |  |
| 62 | Учёт - техники прыжка в высоту | 16.05 |  |  |
| 63 | Развитие силовых способностей. Метание молого мяча на дальность. | 19.05 |  |  |
| 64 | Контроль двигательной подготовленности – поднимание туловища за 30 секунд | 23.05 |  |  |
| 65 | Учёт – подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладине. | 26.05 |  |  |
| 66 | Развитие силовых способностей. Метание молого мяча на дальность | 30.05 |  |  |