государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Ростовской области

«Белокалитвинский Матвея Платова казачий кадетский корпус»

Утверждена

Директор корпуса

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.Н.Диденко

Приказ от 30.08.2019 года, №**176**

Рабочая программа

по Физической культуре

Уровень общего образования (класс): 9 класс

Количество часов:102

Учитель: Пронина Е.А.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Программа разработана на основе: Комплексная программа физического воспитания учащихся, Лях В.И., Зданевич А. Л. Вилянский М. Я., Просвещение. 2015 г.

2019 год

Белая Калитва.

**1. Пояснительная записка.**

Данная программа разработана с учетом следующей нормативной базы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г.,№ 273-ФЗ « Об образовании Российской Федерации»;

- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации: «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»от 17.12.2010 года №1897,

- приказ Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

## - приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 28 декабря 2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

## - Приказ Министерства просвещения РФ от 8 мая 2019 г. N 233 “О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345”;

- Письмо Минобразования Ростовской области от 24.05.2019 №24/4.1-5705 «Рекомендации по составлению учебного плана образовательных организаций, реализующих основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, расположенных на территории Ростовской области, на 2019-2020 учебный год»   
 - Учебный план кадетского корпуса на 2019-2020 учебный год;

Для прохождения программы в учебном процессе используется *учебник*: *Лях, В. И .*Физическая культура. 8–9 кл. : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. – М.: Просвещение, 2011.

**Цели физического воспитания:**

* укрепление здоровья;
* совершенствование физических качеств;
* освоение определённых двигательных действий;
* развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данных целей связано с решением следующих образовательных **задач** физического воспитания учащихся8 класса, которые 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 ориентаций, 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.

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 *(****лыжная подготовка заменяется кроссовой*)**. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по пешеходному туризму. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. В 8 классах единоборства заменяются лёгкой атлетикой и кроссовой подготовкой. Для прохождения теоретических сведений выделяется время, в процессе уроков.

**Внеурочная деятельность**:

1. Спорт – это жизнь.
2. Профилактика здорового образа жизни.
3. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Проектная деятельность ( темы проектов: «Совершенствование физических способностей», «История возникновения и развития физической культуры», «Олимпиады современности: странички истории»)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета;**

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 9-ого года обучения.

В результате освоения программного материала ученик **получит знания:**

* по разделу *«Знания о физической культуре»* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* по разделу «Легкая атлетика и кроссовая подготовка» — технике высокого и низкого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 60 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность развитие выносливости, технике и тактике бега на длинные дистанции
* по разделу « спортивные игры» — давать пас ногами и руками, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения удары по мячу, ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. баскетбол, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами. волейбол передачи мяча руками сверху и снизу, подачи мяча, нападающий удар, блокирование. играть в спортивные игры (футбол, баскетбол волейбол).
* по разделу « Пешеходный туризм»- знать основы гигиены в походе, пользоваться снаряжением, установка палатки, костры и их типы, ориентироваться по компасу по горизонту на местности. Техника безопасности в походах, узлы, природоохранная деятельность, краеведение. История донского края.
* Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:
* обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
* химия - процессы дыхания;
* физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
* история - история Олимпийских игр, история спорта;
* математика - расстояние, скорость.

**Содержание учебного предмета**

* **Знания о физической культуре**
* **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 туристических походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).   
  **Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее 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, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности 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.
* Знания о физической культуре
* Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).
* Способы физкультурной деятельности
* Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.
* **Физическое совершенствование**
* **Гимнастика с основами акробатики**
* Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.
* Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
* **Легкая атлетика**
* Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.
* Пешеходный туризм
* Передвижение по пересеченной местности, самостраховка и страховка участников похода, уметь вязать узлы и их назначения.
* **Спортивные игры.**
* ***Футбол:*** удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».
* ***Баскетбол:*** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».
* ***Волейбол:*** прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
* Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Темы проектов по физической культуре:**

1. Совершенствование физических способностей.
2. История возникновения и развития физической культуры.
3. Олимпиады современности: странички истории

**Таблица показателей физического развития для обучающихся**

**9 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **ПОКАЗАТЕЛИ** | | | | | |
| Учащиеся | **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
| Оценка | **“5”** | **“4”** | **“3”** | **“5”** | **“4”** | **“3”** |
| **Бег 30 м, секунд** | 4,7 | 5,1 | 5,8 | 4,9 | 5,4 | 6,1 |
| **Бег 60 м ,сек** | 8.8 | 9.7 | 10.5 | 9.7 | 10.2 | 10.7 |
| **Бег 1500 м, мин** | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| **Прыжки  в длину с места** | 210 | 195 | 160 | 200 | 180 | 145 |
| **Подтягивание на перекладине** | 9 | 7 | 3 | 19 | 15 | 5 |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре** | 27 | 22 | 13 | 22 | 14 | 9 |
| **Наклоны  вперед из положения сидя** | 11 | 9 | 3 | 20 | 14 | 7 |
| **Подъем туловища за 30 сек. из положения лежа** | 33 | 22 | 14 | 30 | 20 | 13 |
| **Приседание** | 200 | 140 | 80 | 150 | 110 | 70 |
| **Челночный бег 3х10** | 8.0 | 8.7 | 9.0 | 8.6 | 9.0 | 9.9 |
| **Прыжки через скакалку за 1 мин.** | 110 | 105 | 100 | 125 | 80 | 50 |
| **Метание мяча** | 42 | 37 | 28 | 27 | 21 | 17 |
| **Прыжки в длину с разбега** | 400 | 370 | 310 | 350 | 310 | 250 |
| **Прыжки в высоту с разбега** | 120 | 110 | 100 | 110 | 100 | 85 |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Раздел программы** | **Тема урока** | Кол-во часов |
|
|
| **Легкая атлетика 10ч,**  **кроссовая подготовка 10ч,**  **подвижные игры 7ч** | 1. Контроль Бег 30 м Стартовый разгон Техника безопасности | 1ч |
| 2. Контроль Прыжки в длину с места эстафетный бег. | 1ч |
| 3. Подтягивание Спринтерский бег. | 1ч |
| 4. Спринтерский бег 60м. Финальное усилие. | 1ч |
| 5. Контроль бег 60м Финиширование прыжки | 1ч |
| 6. Прыжки. Скоростная выносливости в беге на 600м . | 1ч |
| 7. бег на 600м. Прыжки в длину с разбега | 1ч |
| 8. Прыжки в длину с разбега . бег1000м | 1ч |
| 9. Метание гранаты. Челночный бег, Метание. бег1000м | 1ч |
| 10. Контроль Прыжок в длину с разбега. Метание бег1000м | 1ч |
| 11. Контроль Метание гранаты Переменный бег 10мин. | 1ч |
| 12. Метание в цель. бег1000м | 1ч |
| 13. Контроль бег1000м Метание в цель. | 1ч |
| 14. Контроль Метание в цель. Переменный бег 12 мин. | 1ч |
| 15. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков; | 1ч |
| 16. Переменный бег 15мин. | 1ч |
| 17. Техника бега на длинные дистанции. Игра в баскетбол. | 1ч |
| 18. Финиширование в беге на длинные дистанции. Игра в баскетбол. | 1ч |
| 19. Финиширование в беге на длинные дистанции. Игра в баскетбол. | 1ч |
| 20. Кросс по пересеченной местности(15мин). Игра в баскетбол. | 1ч |
|  | 21. Кросс по пересеченной местности(15мин). Игра в баскетбол | 1ч |
| 22.кросс 2000м, 3000м. | 1ч |
| 23. Полоса препятствий | 1ч |
| 24. Полоса препятствий | 1ч |
| **Гимнастика с элемента-ми акроба-тики 21ч. Спортивные игры 3ч.** | 25. ТБ Акробатика. Опорный прыжок. | 1ч |
| 26. Контроль наклон сидя. Акробатика. Опорный прыжок. | 1ч |
| 27. Комплекс акробатических упражнений. Опорный прыжок | 1ч |
| 28. Опорный прыжок. Акробатическая комбинация. | 1ч |
| 29. Контроль Акробатические упр. строевые упражнения | 1ч |
| 30. Строевые упражнения, висы. | 1ч |
| 31. Контроль строевые упражнения. Висы и упоры | 1ч |
| 32. Висы и упоры | 1ч |
| 33. Комбинация на перекладине. | 1ч |
| 34. Подтягивание. упражнения на перекладине. | 1ч |
| 35. Пресс. Упражнения в равновесии. | 1ч |
| 36. Пресс. Упражнения в равновесии. | 1ч |
| 37. Упражнения на бревне. Контроль- Упр на пресс | 1ч |
| 38. Упражнения на бревне. Висы. | 1ч |
| 39. Упражнения на бревне. Висы. | 1ч |
| 40. контроль отжимание. Элементы аэробики. | 1ч |
| 41. Фитнес-аэробика как средство профилактики стрессов. | 1ч |
| 42. Контроль Подтягивание. Комплекс упражнений с элементами аэробики. | 1ч |
| 43. Танцевальная аэробика. Коррекция нарушения осанки | 1ч |
| 44. Классическая аэробика. Планирование недельной нагрузки | 1ч |
| 45.Гимнастика с элементами акробатики | 1ч |
| 46. ТБ при игре в баскетбол. Стойки, перемещения. | 1ч |
| 47. Варианты ловли и бросков мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1ч |
| 48. Учебная игра в баскетбол. | 1ч |
| **Спортивные**  **игры 30ч.** | 49. ТБ при игре в баскетбол. Стойки, перемещения. | 1ч |
| 50. Варианты ловли и бросков мяча. Учебная игра в баскетбол. | 1ч |
|  | 51. Броски мяча с сопротивлением. Контроль- ведение мяча змейкой. | 1ч |
| 52. Контроль Упр. на пресс Учебная игра, индивидуальные действия. | 1ч |
| 53. Броски мяча с сопротивлением защитников | 1ч |
| 54. Ловля и передача мяча. Штрафные броски. | 1ч |
| 55. Контроль броски мяча в парах. Ведение мяча | 1ч |
| 56. Бросок мяча в кольцо. Учебная игра | 1ч |
| 57. Вырывание и выбивание мяча. Бросок мяча в кольцо. | 1ч |
| 58. Бросок мяча в движении. подтягивание. | 1ч |
| 59. Бросок мяча в движении. Контроль: Челночный бег | 1ч |
| 60. Штрафной бросок. Учебная игра | 1ч |
| 61. Штрафной бросок. Учебная игра | 1ч |
| 62. Контроль Бросок набивного мяча Тактика игры в баскетбол. | 1ч |
| 63. Учебная игра в баскетбол. | 1ч |
| 64. ТБ при игре в волейбол. тактика игры в волейбол | 1ч |
| 65. Прием и передача мяча. Прыжки. | 1ч |
| 66. Контроль Передачи в парах снизу. Подача мяча. полоса препятствий | 1ч |
| 67. Передача мяча в стену в движении. Прием мяча после подачи | 1ч |
| 68. Прием мяча после подачи. Учебная игра | 1ч |
| 69. Учебная игра в волейбол. Судейство | 1ч |
| 70. Контроль Прыжки через скакалку. Нападающий удар. | 1ч |
| 71. Контроль Верхняя подача мяча. Блокирование | 1ч |
| 72. Передача мяча Техника защитн действий. | 1ч |
| 73. Учебная игра в волейбол. Судейство | 1ч |
| 74. Учебная игра. Судейство | 1ч |
| 75. Нападающий удар. Техника защ действий. | 1ч |
| 76. Учебная игра Тактика игры. | 1ч |
| 77. Учебная игра Тактика игры. | 1ч |
| 78. Зонная система защиты. Учебная игра. | 1ч |
| 79. Учебная игра в баскетбол. | 1ч |
| **Легкая атлетика 8ч, кроссовая подготовка 8ч, спортивные игры 8ч.** | 80. ТБ Техника игры в футбол/баскетбол | 1ч |
| 81. Персональная система защиты в футболе/баскетболе | 1ч |
| 82. Тактика игры в футбол/баскетбол | 1ч |
| 83. ТБ Преодоление горизонтальных препятствие | 1ч |
| 84. Контроль Бег 1000 Развитие выносливости | 1ч |
| 85. Развитие выносливости | 1ч |
| 86. Переменный бег на 2000 метров | 1ч |
| 87. Переменный бег 15 мин | 1ч |
| 88. Кроссовая подготовка | 1ч |
| 89. Бег 3000 м-м, 2000м-д | 1ч |
| 90. Гладкий бег 15 мин | 1ч |
| 91. Контроль Бег на 100 метров Стартовый разгон | 1ч |
| 92. Контроль Бег на 30 метров. Высокий и низкий старт | 1ч |
| 93. Высокий и низкий старт. Челночный бег | 1ч |
| 94. Высокий и низкий старт. Эстафетный бег | 1ч |
| 95. Финальное усилие. Эстафетный бег | 1ч |
| 96. бег 400 метров Финальное усилие. | 1ч |
| 97. Метание гранаты. Прыжки. | 1ч |
| 98. Контроль - бег 400 метров Метание гранаты в цель. | 1ч |
| 99. Контроль Метание гранаты в цель. | 1ч |
| 100. Метание гранаты на дальность. Прыжки. | 1ч |
| 101. Контроль Метание гранаты на дальность | 1ч |
| 102. Тактика игры в футбол/волейбол. | 1ч |

Согласована Согласована

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П.Махина

от 28.08.2019 года, № 1 29.08.2019 года

Руководитель МС

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.И.Котова

**ЛИСТ ФИКСИРОВАНИЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ**

**В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата внесения изменений, дополнений | Содержание | Согласование с курирующим предмет заместителем директора (подпись, расшифровка подписи, дата) | Подпись лица, внесшего запись |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |