

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТУРГЕНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
БАЯНДАЕВСКОГО РАЙОНА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНА

на педагогическом совете школы

« 28 » *авг* 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы

Иванов И.Н.

« 28 » *авг* 2019 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура 9 класс

РАЗРАБОТАНА:

Садовниковой Татьяной Павловной

Учителем первой квалификационной категории

с. Тургеневка 2019г.

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) рекомендованной Министерством образования и науки РФ, в соответствии с Федеральными Государственными стандартами образования и учебным планом образовательного учреждения.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые предметные результаты

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; 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).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем

- занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические, основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психо - функциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета.

Название темы	Основное содержание
Знания о физической культуре	История физической культуры. История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Физическая культура человека. Туристские походы как форма активного отдыха. Правила проведения банных процедур. Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Учет индивидуальных особенностей при составлении планов тренировочных занятий.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, осанка). Самоконтроль изменения частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).
Физическое совершенствование	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для профилактики нарушений зрения (гимнастики для глаз), физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Индивидуальные комплексы адаптивной и лечебной физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями. Основы туристской подготовки: преодоление туристской полосы препятствий с использованием естественных и искусственных преград. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.
Спортивно-оздоровительная деятельность : Гимнастика с основами акробатики.	•Организующие команды и приемы. • Акробатические упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки), брусьях, гимнастической перекладине, параллельных и разновысоких брусьях. • Стойка на голове и руках. • Подъем в упор переворотом махом на перекладине (юноши).

	• Подъем силой на перекладине (юноши). • Подъем махом вперед в сед ноги врозь на брусках (юноши). • Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь (девушки). • Длинный кувырок с разбега (юноши). • Опорные прыжки – опорный прыжок согнув ноги и боком (юноши) и прыжок боком с поворотом на 90° (девушки). • Висы и упоры. • Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. • Лазанье по канату и гимнастической стенке.
<i>Легкая атлетика.</i>	• Беговые и прыжковые упражнения. • Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег. • Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега. • Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную мишень. • Метание мяча на дальность с разбега.
<i>Лыжная подготовка.</i>	• Правила техники безопасности при использовании лыж. • Техника передвижений на лыжах. • Подъемы, спуски, повороты, торможения. • Попеременный четырехшажный ход. • Переход с попеременных ходов на одновременные. • Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). • Коньковый ход. • Торможение «плугом». • Торможение боковым соскальзыванием. • Техника перехода с одного лыжного хода на другой.
<i>Спортивные игры.</i>	• Баскетбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Волейбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. • Футбол. Основные приемы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений. Упражнения общеразвивающей направленности
Прикладно-ориентированная подготовка. Упражнения общеразвивающей направленности.	Прикладно-ориентированные упражнения. Общефизическая подготовка. Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости. Легкая атлетика. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости. Спортивные игры. Развитие быстроты, координации движений, силы, выносливости.

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж ТБ по л/а. Техника низкого старта.	1
2	Низкий старт и стартовый разгон.	1
3	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. КУ - бег 30м.	1
4	Техника челночного бега. Бег 3*10м - КУ.	1
5	Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места - КУ.	1
6	Техника прыжка в длину, с разбега. КУ -на гибкость.	1
7	КУ -бег 60м. Метание мяча на дальность.	1
8	Развитие выносливости. КУ- подтягивание на перекладине	1
9	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег 4*100м	1
10	КУ – бег 300 м. Метание мяча на дальность	1
11	КУ – метание м/мяча на	1
12	КУ – бег 1 км.	1
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Игра в футбол.	1
1	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» -КУ Игра в футбол.	1
15	Развитие выносливости. КУ- 6- минутный бег.	1
16	КУ - бег 2000м. учебная игра в футбол.	1
17	Урок соревнование по кроссу 1500м.	1
18	Развивать выносливость. КУ - бег 3000м без учета времени.	1
19	Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
20	Повторение различных передач.	1
21	Ловля, ведение и передача мяча в движении.	1
22	Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске.	1
23	Взаимодействие троих игроков в нападении, «малая восьмерка».	1
24	Взаимодействие двоих игроков в нападении.	1
25	Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)	1
26	Индивидуальные действия игрока в защите.	1
27	Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения.	1
28	Зонные действия игроков в защите.	1
29	Ведение с изменением скорости и направления.	1
30	Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны.	1
31	Контроль двигательной подготовленности-упражнения «от щита до щита»	1

32	Урок соревнование. Учебные игры по командам. Тактика игры.	1
33	Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет.	1
34	Инструктаж ТБ по гимнастике. Круговая тренировка на снарядах.	1
35	Круговая тренировка. Работа по станциям	1
36	Упражнение на пресс за 30 сек – КУ.	1
37	Строевые упражнения. Эстафеты. Поднимание туловища за 1 минуту – КУ.	1
38	Кувырок вперед и назад – слитно.	1
39	Длинный кувырок прыжком и кувырок назад в полу шпагат	1
40	Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений.	1
41	Акробатические элементы. Прыжки через скакалку. Учет.	1
42	Висы на перекладине	1
43	Упражнение в висе на перекладине.	1
44	Комбинация - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	1
45	Акробатическая комбинация – зачет. Челночный бег 4*9м. учет.	1
46	КУ – подтягивание на перекладине.	1
47	Лазание по канату в два приема	1
48	Полоса препятствий	1
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор палок и лыж.	1
50	Виды лыжного спорта Отталкивание в одновременном одношажном ходе.	1
51	Попеременный четырёхшажный ход	1
52	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение 2,8 км.	1
53	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1
54	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение 3,2 км.	1
55	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
56	Одновременный двухшажный коньковый ход.	1
57	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт	1
58	Прохождение дистанции до 3,5 км. коньковым ходом	1
59	Коньковый ход (попеременный).	1
60	Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.	1
61	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	1
62	Коньковый ход – одновременно двухшажный.	1
63	Применение хода в зависимости от рельефа местности	1
64	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов.	1
65	Коньковый ход.	1
66	Преодоление бугров и впадин.	1
67	Торможения и поворота плугом.	1
68	Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	1

69	Техника выполнения поворота упором.	1
70	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
71	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
72	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1
73	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
74	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
75	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
76	Прием мяча, отраженного сеткой.	1
77	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1
78	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1
79	Прием мяча с подачи. Действие игроков в защите.	1
80	Верхняя подача мяча. Действия игроков в нападении.	1
81	Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1
82	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1
83	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	1
84	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	1
85	Преодоление горизонтальных препятствий	1
86	Развитие выносливости.	1
87	Переменный бег	1
88	Кроссовая подготовка	1
89	Развитие силовой выносливости	1
90	Гладкий бег	1
91	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	1
92	Низкий старт.	1
93	Финальное усилие. Эстафетный бег	1
94	Развитие скоростных способностей.	1
95	Развитие скоростной выносливости	1
96	Развитие скоростно-силовых качеств.	1
97	Метание мяча на дальность.	1
98	Метание мяча на дальность.	1
99	Развитие силовых и координационных способностей.	1
100	Прыжок в длину с разбега.	1
101	Развитие силовых и координационных способностей.	1
102	Развитие силовых и координационных способностей.	1

