

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Кутлуметова Т.Н

Протокол № 1 от

«28» 08 2018 г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по ВР

Галиulina Н.Н

«29» 08 2018 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ «Лицей № 46»

Ерехина Г.А.

Приказ № 390 от

«30» 08 2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура 9 класс

Разработал(а) учитель первой категории
Тимофеев Александр Юрьевич

2018-2019 уч.г.

Уфа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 1-11 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты. Учащиеся научатся

- овладевать знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности
 - овладевать знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности
 - планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха
 - овладевать умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях по физической культуре
 - овладевать навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья, бег на лыжах и др.) различными способами
- Учащиеся получают возможность научиться:
- овладевать знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний
 - управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности
 - проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок
 - приобрести хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой
 - максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- понимать физическую культуру как явление культуры, способствующей развитию целостной личности человека
 - бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих
 - добросовестно выполнять учебные задания, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий
 - овладевать культурой речи, ведения диалога в доброжелательной форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение
- Учащиеся получают возможность научиться:
- планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность
 - понимать культуру движений человека, постигать жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью
 - понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации

воспринимать красоту телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- проявлять знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения
- проявлять знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения.
 - организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
- отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки
- регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений
- выполнять спуски и торможения на лыжах с полого склона
- выполнять передвижения на лыжах разными ходами и чередовать их в процессе прохождения тренировочной дистанции
- выполнять тестовые упражнения для оценки развития основных физических качеств
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега
- выполнять тестовые упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

Примерное распределение программного материала

№	Вид программного материала	Количество (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
3	Легкая атлетика	27	14			13
4	Лыжная подготовка	20			20	
5	Спортивная игра баскетбол	10	4			6
6	Спортивная игра футбол	12	6			6
7	Спортивная игра волейбол	19		10	9	
	Итого	102	24	24	29	26

**Тематическое планирование для учащихся 9 - х классов при 3
часовой недельной нагрузке.**

№ урока	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План	Факт	
1 ЧЕТВЕРТЬ 24 часов					
Легкая атлетика-14 ч					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	4.09		
2	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. Обучение технике низкого старта. Прыжки в длину с места.	1	6.09		
3	Развитие основных физических качеств. Скорость. Учет бега на 30 м.	1	8.09		
4	Обучение технике бега со средней скоростью; прыжков. Учет бега на 60 м. Развитие прыгучести, ловкости.	1	11.09		
5	Прыжки в длину с места Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	13.09		
6	Медленный бег до 15 мин. Обучение техники метания малого мяча на дальность с места.	1	15.09		
7	Закрепление техники метания малого мяча с места на дальность. Обучение техники метания мяча с 4-5 шагов. Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	18.09		
8	Специально беговые и прыжковые упражнения. Разновидности бега. Бросок теннисного мяча на дальность на точность	1	20.09		
9	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование техники челночного бега. Бег на 1000 метров без учета времени	1	22.09		
10	Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Бег 500 или 1000 м учет	1	25.09		
11	Чередование бега и ходьбы. Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Учет	1	27.09		
12	Низкий старт. Прыжки на скакалке на время.	1	29.09		
13	Бег 1500 и 3000 м. Учет	1	2.10		
14	ОФП. Полоса препятствий. Круговая тренировка 5-6 станций.	1	4.10		

Футбол 6 ч					
15	Обучение технике длинного бега, Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами.	1	6.10		
16	Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема.	1	10.10		
17	Удары головой в прыжке и с разбега. ведения, передачи мяча, отбор мяча. Развитие координации, скоростно-силовых качеств	1	12.10		
18	Обучение технике длительного бега, ведения, передачи мяча. Остановка мяча грудью	1	13.10		
19	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара	1	16.10		
20	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча. Тактика нападения и защиты. Игра по упрощенным правилам	1	18..10		
Баскетбол 4 ч					
21	Инструктаж по ТБ. Обучение стойки баскетболиста. Ловли и передачи мяча	1	20.10		
22	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе. Обучение, закрепление	1	23.10		
23	Закрепление передач мяча в баскетболе одной и двумя руками Обучение вырывания и выбивания мяча. Двусторонняя игра	1	25.10		
24	Двигательные умения и навыки. Обучение ведения мяча с сопротивлением защитника	1	27.10		
2 ЧЕТВЕРТЬ 24 часа					
Гимнастика-14 ч					
25(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырка вперед, перекаты	1	6.11		
26(2)	Комплекс ОРУ на 32 счета .Совершенствование кувырка вперед. Учет. Обучение кувырка назад.	1	8.11		
27(3)	Совершенствование кувырка назад. Стойка на лопатках. Учет	1	10.11		
28 (4)	Комбинация из гимнастических элементов. Учет	1	13.11		
29(5)	Совершенствование моста из положения лежа на спине	1	15.11		
30(6)	Кувырок назад в полушпагат. Мост. Учет	1	17.11		
31(7)	Стойка на голове и руках. Подтягивание из положения лежа (девочки), из вися (мальчики)	1	20.11.		
32(8)	Комплекс ОРУ на 32 счета. Учет.	1	22.11		
33(9)	Лазание по канату. Приседание на одной ноге с опорой и без.	1	24.11		
34(10)	Обучение прыжка через коня согнув ноги	1	27.11		
35(11)	Совершенствование прыжка через коня согнув ноги. Учет. Прыжок через коня ноги врозь. Обучение	1	29.11		

36(12)	Прыжок через коня ноги врозь. Совершенствование. Учет	1	1.12		
37(13)	Упражнения на равновесие ласточка, лазание и перелазание через гимнастическую скамейку.	1	4.12		
38(14)	Развитие физических качеств. Гимнастическая полоса препятствий. СФП по станциям	1	6.12		

Волейбол 10 ч

39(15)	Инструктаж по ТБ. Обучение передачи мяча сверху. Упражнения в парах, у стены.	1	8.12		
40(16)	Закрепление передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой	1	11.12		
41(17)	Обучение передачи снизу. Прием мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения	1	13.12		
42(18)	Обучение техники нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1	15.12		
43(19)	Верхняя подача. Прием мяча после подачи.	1	18.12		
44(20)	Подачи мяча по зонам. Прием мяча после подачи через сетку.	1	20.12		
45(21)	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом.	1	22.12		
46(22)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером.	1	25.12		
47(23)	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара). Учет	1	27.12		
48(24)	Волейбол, игра по упрощенным правилам.	1	29.12		

3 ЧЕТВЕРТЬ 29 часов

Лыжная подготовка 20 ч

49-50(1-2)	Техника безопасности на уроках физкультуры. Подбор оборудования лыж. Совершенствование спусков со склона в средней стойке. Совершенствование техники скользящего шага.	2	15.01-17.01		
51-52(3-4)	Обучение попеременного двухшажного хода. Совершенствование торможения плугом. Учет техники	2	19.01-22.01		
53-54(5-6)	Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение и совершенствование техники подъемов «елочка», «лесенка». Учет техники попеременного двухшажного хода. Повороты переступанием в движении	2	24.01-26.01		
55-56(7-8)	Обучение техники одновременно-бесшажного хода. Медленное передвижение на лыжах до 5 км. Совершенствование техники бесшажного хода. Подъемы, спуски, повороты, торможения, спуски с гор в основной и низкой стойке.	2	29.01-31.01		
57-58(9-10)	Совершенствование изученных ходов, переход с одного хода на другой. Повороты на месте и в движении различными способами. Лыжные гонки.	2	2.02-5.02		

59-60(11-12)	Совершенствование одновременных ходов. Переход на попеременный. Совершенствование техники лыжных ходов, подъемов и спусков	2	7.02-9.02		
61-62(13-14)	Прием контрольных нормативов. 5 км. Преодоление контрольных уклонов. Учет. Спуски, торможение. Ходьба на лыжах до 7 км	2	12.02-14.02		
63-64(15-16)	Совершенствование «конькового хода» Совершенствование спусков и подъемов.	2	16.02-19.02		
65-66(17-18)	Лыжные гонки до 3 км. Учет.	2	21.02-26.02		
67-68 (19-20)	Лыжная эстафета с применением изученных ходов и приемов.	2	28.02-2.03		

Волейбол 9 ч

69 (21)	Совершенствование прием и передачи мяча в волейболе. Через сетку.	1	5.03		
70(22)	Совершенствование приема мяча в парах на точность и качество исполнения.	1	7.03		
71(23)	Совершенствование приема мяча снизу после подачи.	1	9.03		
72(24)	Нападающий удар и блокировка. Перемещение по площадке.	1	12.03		
73(25)	Подачи мяча снизу и сверху. Перемещения по площадке. Учет техники	1	14.03		
74(26)	Нападающий удар. Волейбол по упрощенным правилам.	1	16.03		
75(27)	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером (закрепление)	1	19.03		
76(28)	Совершенствование приема и передачи мяча, сверху и снизу. Блокировка. Техничко-тактическая игра.	1	22.03		
77(29)	Совершенствование приемов в волейболе. Волейбол по упрощенным правилам.	1	24.03		

4 ЧЕТВЕРТЬ 26 часов

Баскетбол 6 ч

78(1)	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе	1	2.04		
79(2)	Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места.	1	4.04		
80(3)	Вырывание, выбивание мяча. Тактические действия в защите.	1	6.04		
81(4)	Подвижные игры на базе баскетбола.	1	9.04		
82(5)	Тактика нападения и отбора мяча. Штрафные броски в кольцо с 5 точек.	1	11.04		
83(6)	Комбинация из основных элементов Учебная игра.	1	13.04		

Футбол 6 ч

84(7)	Удары по катящемуся мячу, остановки мяча. Игра тренировочная.		16.04		
85(8)	Ведение мяча. Отбор мяча. Игра тренировочная.	1	18.04		

86(9)	Обманные движения уходом, остановкой, ударом по мячу.	1	20.04		
87(10)	Удары по мячу различными способами, остановки мяча.	1	23.04		
88(11)	Закрепление техники ударов по неподвижному и летящему мячу.	1	25.04		
89(12)	Двусторонняя игра по упрощенным правилам с привлечением к судейству учащихся.	1	27.04		
Легкая атлетика 13 ч					
90(13)	Челночный бег. 3*10 м	1	30.04		
91(14)	Бег 30 метров.	1	2.05		
92(15)	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	4.05		
93(16)	Бег на выносливость.	1	7.05		
94(17)	Бег на средние дистанции	1	11.05		
95(18)	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1			
96(19)	Прыжок в длину с разбега в прыжковую яму.	1	14.05		
97(20)	ОФП подтягивание, отжимания. СФП по станциям	1	16.05		
98(21)	Метание м/мяча на дальность.	1	18.05		
99(22)	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров.	1	21.05		
100(23)	Бег 60 метров (у)	1	23.05		
101(24)	Бег 1500 и 2000 метров	1	25.05		
102(25)	Закрепление бега на 400 и 800 метров.	1	28.05		