

Рассмотрено на заседании
школьного методического объединения
учителей естественно-математического
цикла
Протокол №_1__от_31 августа_2018г.

Согласовано
заместитель директора по УВР
_____ Евсева О.Г.
«31__» августа_2018г.

Утверждаю
Директор МБОУ ООШ № 4
_____ Гаянчин В.П.
«__» _____ 2018г.



Рабочая программа

по физической культуре для 9 класса

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Сапожникова И.А.

г. Междуреченск

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 классов составлена на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию» под редакцией В.И.Лях и А.А.Зданевич.(М.: «Просвещение», 2010 г.), реализующей федеральный компонент государственного стандарта по физической культуре..

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (по 3 часа в неделю в 9 классах).

С учетом приказа Министерства образования РФ от 03.06.2008 г. № 164 в целях усиления роли командных (игровых) видов спорта в процессе обучения физической культуре и совершенствования системы преподавания в образовательных учреждениях, в календарно-тематическое планирование внесены изменения – выделены часы на освоение видов спорта (футбол, мини-футбол).

В процессе обучения используется учебники: Физическая культура 8-9 классы: для общеобразовательных учреждений В.И.Лях, А.А. Зданевич, М. Просвещение, 2009 год.

Цель программы обучения: содействие всестороннему развитию личности.

Задачи программы обучения:

- ❖ закрепление навыков правильной осанки и развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- ❖ обучение основам базовых видов двигательных действий;
- ❖ формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- ❖ воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта;
- ❖ дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;
- ❖ углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ❖ содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- ❖ выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

Требования к уровню развития физической культуры обучающихся 9 классов.

Обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- Олимпийские игры древности и современности
- основы туристской подготовки
- особенности развития избранного вида спорта

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа
- правила соревнований по одному из базовых видов спорта

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использование 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;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- 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;
- Осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.

Содержание программы 9 классов

Легкая атлетика

Высокий старт с опорой на одну руку от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 мин. Бег 1000м, 1500 м.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись». Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивания». Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены; на заданное расстояние; на дальность в коридор

5-6 м Ловля набивного мяча (2 кг) двумя руками после броска партнера, Бросок набивного мяча двумя из-за головы. Эстафеты, старты из различных исходных положений.

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м. Бег в равномерном темпе (мальчики до 20 мин., девочки до 15 мин.). Бег на 2000м (мальчики). Бег на 1500м (девочки). Метание малого мяча 150 граммов с расстояния: девушки 12-14 м, юноши-до 16 м., по неподвижной и подвижной мишени с места и разбега. Эстафеты с максимальной скоростью, кроссовая подготовка, полоса препятствий.

Лыжная подготовка

Одновременный двухшажный ход (стартовый вариант). Торможение и поворот плугом, упором. Прохождение дистанции 4,5 км. Подъёмы (елочкой, полуёлочкой), спуски восновной низкой стойках. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный. Подъем полуелочкой. Торможение плугом. Повороты переступанием. Спуски в низкой и основной стойке. Прохождение дистанции 2,3км.

Гимнастика

Опорный прыжок: мальчики - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см); девочки – прыжок боком с поворотом на 90 (конь в ширину, высота 110 см). Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота 100-110 см).

Акробатика: мальчики – кувырок назад в упор стоя ноги врозь; кувырок вперед и назад в группировке, вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180, длинный кувырок, девочки: мост и поворот в упор стоя на одном колене; кувырки вперед и назад. Кувырок вперед в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Стойка на голове и руках силой из упора присев. Соединение из 3-4 элементов. Кувырок вперед с последующим прыжком вверх и мягким приземлением Кувырок вперед через плечо из стойки на лопатках в полушпагат. Стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев..

Лазание по канату в три приёма, способом в два приема. Подтягивание, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. Прыжки со скакалкой.

Гимнастическое бревно-ходьба с различной амплитудой, передвижение приставными шагами, танцевальными шагами с махом ног и поворотами на носках, равновесие на одной ноге, упор присев в полушпагат, соскоки. Подскоки в полуприсед, прыжки на месте и с продвижением.

Гимнастические брусья- девочки- наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90 с опорой о жердь, из виса присев на нижней жерди толчком двумя ногами подъём в упор на верхнюю жердь, махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, из виса стоя на нижней жерди лицом к верхней махом одной и толчком другой вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю жердь, махом назад соскок с поворотом на 90гр. с опорой о жердь.

Мальчики- наскок в упор, хождение на руках и размахивание в упоре, соскок углом махом вперед с опорой о жердь, наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь, махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, прыжком подъём в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.

Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; по восемь в движении.

Гимнастическая перекладина(низкая) –мальчики: из виса стоя прыжком в упор, перемах левой(правой) вперед, назад, опускание вниз лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись: вис завесом коленом, опускание в упор присев через стойку на руках.

Гимнастическая перекладина (высокая)- мальчики: из размахивания подъяём разгибом(из виса подъяём силой), в упоре перемах левой (правой) ногой вперед, назад медленное опускание в вис махом вперед соскок прогнувшись.

Атлетическое единоборство

Стойки и передвижения в стойках, приемы страховки. Совершенствование стоек и передвижений в стойках. Игра «Бой петухов»

Баскетбол

Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений – перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение (обучение и совершенствование). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Ведение мяча низкой, средней и высокой стойках на месте, в движении и по прямой, с изменением направления движения и скорости; Броски одной и двумя руками с места. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Игра по упрощенным и основным правилам.

Броски одной и двумя руками в прыжке, в движении. Перехват мяча. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 в одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Групповые и индивидуальные тактические действия. Двусторонняя игра.

Волейбол

Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинации из освоенных элементов: техники перемещений и владения мячом. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Групповые и индивидуальные тактические действия, Специальные упражнения и технические действия без мяча. Учебная игра.

Футбол

Передачи мяча, ведение мяча (по прямой, «змейкой», с обеганием предметов) игра головой, финты, остановка катящегося мяча, обыгрыш сближающихся противников, игра по правилам. Приземление летящего мяча.

Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Специальные упражнения и технические действия без мяча. Остановка катящегося мяча. Удары с места и в движении, приземление летящего мяча. Групповые и индивидуальные тактические действия. Учебная игра.

Уровень физической подготовленности обучающихся 8-9 классов:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
				Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	14	5.8	5.5-5.1	4.7	6.1	5.9-5.4	4.9
			15	5.5	5.3-4.9	4.5	6.0	5.8-5.3	4.9
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м	14	9.0	8.7-8.3	8.0	9.9	9.4-9.0	8.6
			15	8.6	8.4-8.0	7.7	9.7	9.3-8.8	8.5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	Бег 1000 м, сек.	14	323-267	266-225	224	385-317	316-268	267
			15	301-248	256-217	216	374-308	307-260	259
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	14	3	7-9	11	7	12-14	20
			15	4	8-10	12	7	12-14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	14	2	6-7	9			
		15	3	7-8	10				
		на низкой перекладине из виса лежа, раз	14				5	13-15	17
		15				5	12-13	16	

Тематическое планирование 9класс

Раздел	Наименование темы	Кол-во часов	Форма контроля	Предполагаемые результаты	
				знать	уметь
Легкая атлетика 12часов.	1.Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Низкий старт. Стартовый разгон.	1	У	Правила техники безопасности. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Знание основ техники. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.	Выполнять низкий старт, ускорения до 70метров,бег равномерном темпе до 20 минут(м.), 15 минут (д.).Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча 150 граммов.
	2.Низкий старт. Бег 30 метров	1			
	3.Низкий старт. Стартовый разгон.	1			
	4.Обучение техники передачи эстафеты сверху.	1			
	5.Прыжкам в длину с разбега. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Бег 60 метров.	1			
	6.Совершенствование прыжков в длину с разбега.	1			
	7.Метание мяча 150 граммов на дальность с разбега.	1			
	Совершенствование прыжков в длину с разбега.				
	8.Совершенствование метания мяча.	1			
	9.Прыжки в длину с разбега.	1			
	10.Метания мяча 150граммов.	1			
	11.Бег 3000 метров без учета времени.	1			
12.Бег 2000 метров- учет	1	у			
Спортивные игры 15часов.	13.Техника безопасности при занятиях футбола. Передача мяча в движении.	1	у	Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол.	Выполнять бросок в кольцо в прыжке. Ведение и передачи мяча. Штрафные броски.
	14.Передача мяча в движении.	1			
	15.Техника игры головой.	1			
	16.Финты. Игра головой.	1			
	17.Обучение комбинаций из основных элементов.	1			
	18.Обучение обманным движениям, остановки, удары.	1			
	19.Игра в футбол по основным правилам.	1			
	20.Игра в футбол по основным правилам.	1			
	21.Игра в футбол по основным правилам.	1			
	22.Ловля и передача мяча в движении.	1			
	23.Передачи мяча в движении. Ведение без сопротивления	1			
	24.Техника броска в прыжке.	1			
	25.Броски в кольцо.	1			
	26.Вырывание и выбивание мяча.	1			
	27.Учебно-тренировочная игра. Развитие силовых	1			

Гимнастика. Атлетическое единоборство. 17часов.	способностей.				
	28.Техника безопасности при занятиях гимнастикой.	1			
	Равновесие, выпад вперёд, кувырок (девочки), из упора присев стойка на голове и руках (мальчики).	1			
	29.«Мост» из положения стоя, встать (девочки), длинный кувырок с3-4 шагов.				
	30.Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (мальчики), сед углом, стойка на лопатках (девочки).	1	У		
	31.Соединения из 3-4 акробатических элементов.				
	32 Гимнастическое бревно:равновесие на одной ноге, упор присев в полушпагат,	1			
	33.Прыжок согнув ноги через козла (мальчики), прыжок боком через коня (девочки).	1			
	34.Опорный прыжок. Лазание по канату (мальчики).				
	35. Гимнастические брусья: мальчики- наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок махом назад с опорой о жердь, кувырок вперед в сед ноги врозь,	1			
	36.Лазание по канату (мальчики). Акробатические соединения из 4-5 элементов.	1			
	37. Гимнастическое бревно-ходьба с различной амплитудой, равновесие на одной ноге, упор присев в полушпагат, соскоки.	1			
	38. Гимнастическая перекладина(высокая) из размахивания подъём разгибом, махом вперед соскок прогнувшись.	1			
	39 Гимнастические брусья- девочки- махом одной ноги и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь, Мальчики: махи в упоре на руках с разведением ног над жердями, прыжком подъём в упор, махом вперед сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, перемах вовнутрь, соскок махом вперед.	1			
40.Техника безопасности на занятиях борьбы. Техника приёмов борьбы.	1				
41.Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	1				
42.Приёмы борьбы за выгодное положение.	1				
43.Упражнения по овладению приёмами страховки.	1	У			
			Правила поведения на уроках гимнастики.	Выполнять акробатическое Соединение из 3-4 элементов. Длинный кувырок. Подъём переворотом на высокой перекладине (м.) Прыжок через козла в длину (м.), через коня боком (д.).	
			Виды единоборств. Правила поведения во время занятий. Гигиена борца. Оказание первой помощи при травмах.	Выполнять технику прыжка в высоту способом	

Легкая атлетика. 4 часа.	44.Силовые упражнения и борьба за предмет. Подтягивание.	1			«перешагивания»
	45.Прыжок в высоту способом перешагивание	1		Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Температурный режим. Историю зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах.	Выполнять попеременный четырёхшажный ход, двухшажный ход. Переход с одного хода на другой. Выполнять спуски и подъёмы.
Лыжная подготовка 14часов.	46.Прыжок в высоту способом перешагивание	1			
	47.Прыжок в высоту способом перешагивание	1			
	48.Прыжок в высоту способом перешагивание	1			
	49.Техника безопасности при занятиях лыжным спортом.	1			
	Одновременный одношажных ход.	1			
	50.Одновременный одношажных ход.	1			
	51.Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1			
	52.Попеременный двухшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1			
	53.Переход с переменных на одновременные ходы.	1			
	54.Переход с переменных на одновременные ходы.	1			
	55. Торможение и поворот «плугом».	1			
	56. Торможение и поворот «плугом».	1			
	57.Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км.	1			
	58.Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км.	1	у		
	59. Преодоление небольшого трамплина на отлогом склоне.	1			
	60.Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1			
	61.Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом».	1	у		
	62.Прохождение дистанции до 5км. Торможение и поворот «плугом».	1			
	63.Техника безопасности на уроках волейбола. Передача сверху в прыжке	1		Выполнять нижнюю прямую подачу. Приём и передачу мяча. Передачу мяча через сетку в прыжке.	
Спортивные игры(волейбол) 16часов.	64.Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1			
	65.Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1			
	66.Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1			
	67.Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1			
	68.Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1			
	69.Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1			
	70.Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1			
	71.Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1			
	72.Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1			

Спортивные игры (баскетбол) 10 часов.	73.Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1			
	74.Учебная игра по правилам волейбола.	1			
	75.Учебная игра по правилам волейбола.	1			
	76.Групповые тактические действия.	1			
	77.Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1			
	78.Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1			
	79.Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении.	1			
	80.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			
	81.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			
	82.Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			
	83.Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1			
	84.Поочерёдное ведение и передача мяча.	1			
	85.Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1			
	86.Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1			
	87.Учебная игра по упрощенным правилам.	1			
	88.Учебная игра по упрощенным правилам.	1			
	Легкая атлетика. 14часов.	89.Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х 10 метров	1	у	
90.Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»		1	у		
91.Закрепление прыжка в длину способом «согнув ноги»		1	у		
92.Учетный урок по прыжкам в длину с разбега		1			
93.Закрепление техники метания мяча в цель с 7м.		1			
94.Бег 1000м – учет		1			
95.Закрепление техники метания мяча с разбега		1			
96. Контрольные нормативы		1			
97.Прыжок в длину с места.		1			
98.Метание мяча с разбега.		1			
99.Совершенствование метания мяча с разбега.		1			
100. Метание мяча с разбега - учет.		1			
101. Бег 2000м – учет		1			
				Правила техники безопасности. Правила игры в баскетбол	Выполнять бросок в кольцо в прыжке. Ведение и передачи мяча. Штрафные броски.
				Основы туристкой подготовки.	Выполнять низкий старт, ускорения до 70метров,бег равномерном темпе до 20 минут, 15 минут (д.).Прыжки в длину с разбега, прыжки в высоту с разбега, метание мяча 150 граммов.
				Правила техники безопасности. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья .Знание основ техники. Правила соревнований в беге, прыжках, метании.	

	102.Бег 60 м.				
--	---------------	--	--	--	--

У- учет

Учебно-методические средства:

- 1.Арзуманов С.Г., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателя библиотека учителя-Ростов н/Д:Феникс, 2009 г.
- 2.Бабенкова Е.А., ПараничеваТ.М.,Растим здорового ребенка. Новые стандарты.-М.: УЦ «Перспектива», 2011г.
- 3.Картотека для развития физических качеств.
- 4.Комплексная оценка показателей здоровья и адаптации в образовательных учреждениях (медико-физиологические и психолого-педагогические основы мониторинга): Научно-методическое пособие. – Новокузнецк: ИПК, 2004
- 5.Конспекты уроков для учителя физкультуры 5-9 классы: Урок физкультуры: Спортивные игры, Лыжная подготовка, подвижные игры. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002
- 6.Курылев С.В. физическая культура 9 класс. Поурочные планы –Волгоград: учитель- аст. 2004г
- 7.Матвеев. А.П., Красников А.А., Ландтин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: методическое пособие – М.: Дрофа 2007г.
- 8.Тесты по теории физической культуры.