

КОМИТЕТ АДМИНИСТРАЦИИ КЫТМАЛОВСКОГО РАЙОНА ПО ОБРАЗОВАНИЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТЯХТИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «20» августа 2018 г.

«Утверждено»
Директор МБОУ Тяхтинская СОШ
Зюзикова С.В. 
Приказ № 60
от «20» августа 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» для 9 класса
основного общего образования
на 2018-2019 учебный год

Составитель:

Мышалов Игорь Ильич
учитель физической культуры
первой квалификационной категории

с. Тяхта
2018

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М: Просвещение, 2011 г, учебного плана МБОУ Тяхтинская СОШ на 2018-2019 учебный год, годового календарного учебного графика на текущий год, положения о рабочей программе учебных предметов, курсов.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 9 классе полностью соответствует авторской программе. Рабочая программа ориентирована на 105 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недель).

II. Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

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;
- психофункциональные 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.

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 с	10 мин 20 с
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 с	21 мин 00 с
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в ранномерном 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 четырёхшагового 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 единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

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 фазкультурно-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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

III. Содержание учебного предмета

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

Распределение учебного времени на различные виды программного материала

Таблица 1

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	84
1.1	Основы знаний по физической культуре	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	18
1.3	Гимнастика	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Элементы единоборств	9
2	Вариативная часть	18
2.1	Спортивные игры	15
2.3	Лыжная подготовка	3

IV. Тематическое планирование учебного предмета

Номер раздела, темы	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Легкая атлетика	12
1	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Высокий старт.	1
2	Бег с высокого старта до 30м. Прыжок в длину с места.	1
3	Бег 30 метров на время. Подтягивание.	1
4	Бег 60 метров на время. Метание мяча.	1
5	Метание малого мяча на точность. Челночный бег 3х10м.	1
6	Метание малого мяча на дальность.	1
7	Метание малого мяча на дальность.	1
8	Бег в равномерном темпе до 1500 м. (девочки), до 2000 м.(мальчики).	1
9	Кросс до 15 минут. Эстафета.	1
10	Бег с гандикапом, командами, в парах. Кросс до 3000 м.	1
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги» с 11-13 шагов разбега.	1
12	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
	Русская лапта	9
13	Техника безопасности на уроках по спортивной игре «лапта»	1

14	Техника выполнения ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передач.	1
15	Совершенствование техники выполнения ударов битой по мячу сбоку. Эстафеты.	1
16	Совершенствование двигательных умений и навыков. «Правила и организация проведение игры «Русская лапта».	1
17	Совершенствование техники выполнения ловли одно и двумя руками в сочетании с выполнением передач.	1
18	Закрепление техники выполнения ударов битой по мячу сбоку. Эстафеты.	1
19	Учебная игра «Русская лапта»	1
20	Учебная игра «Русская лапта»	1
21	Учебная игра «Русская лапта»	1
	Баскетбол	9
22	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Бросок мяча после ведения. Подтягивание.	1
23	Бросок мяча после ловли. Тест на гибкость.	1
24	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
25	Броски мяча из опорного положения с отклонением туловища.	1
26	Передачи мяча в движении с активным сопротивлением защитника.	1
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
28	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	1
29	Взаимодействие трех игроков. Учебная игра	1
30	Учебная игра в баскетбол.	1
	Гимнастика с элементами акробатики	18
31	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Перестройки из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1
32	Длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.	1
33	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь.	1
34	Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
35	Длинный кувырок. Эстафеты и игры.	1
36	Стойка на голове и руках. Эстафеты и игры.	1
37	Мост и поворот в упор стоя на одном колене.	1
38	Развитие координационных способностей. Подтягивание	1
39	Развитие координационных способностей. Поднимание туловища из положения лежа.	1
40	Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку.	1
41	Развитие силовых способностей.	1
42	Развитие силовой выносливости.	1
43	Развитие гибкости на гимнастическое лестнице.	1
44	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
45	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
46	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
47	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
48	Круговая тренировка для развития основных двигательных качеств.	1
	Элементы единоборств	3
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Овладение техники приемов.	1
50	Овладение техники приемов.	1
51	Развитие координационных способностей.	1
	Лыжная подготовка	21
52	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Одновременный одношажный ход.	1

53	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
54	Попеременный четырехшажный ход	1
55	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
56	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.	1
57	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
58	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
59	Коньковый ход. Преодоление контруклона.	1
60	Прохождение дистанции до 5 км.	1
61	Прохождение дистанции до 5 км.	1
62	Прохождение дистанции до 5 км.	1
63	Подъем «елочкой». Торможение боковым соскальзыванием.	1
64	Подъем «елочкой». Торможение боковым соскальзыванием.	1
65	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
66	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1
67	Прохождение дистанции до 5 км.	1
68	Прохождение дистанции до 5 км.	1
69	Прохождение дистанции до 5 км.	1
70	Прохождение дистанции до 5 км.	1
71	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
72	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
	Элементы единоборств	6
73	Инструктаж по технике безопасности на уроках единоборств. Овладение техники приемов.	1
74	Развитие координационных способностей.	1
75	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	1
76	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
77	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
78	Силовые упражнения и единоборства в парах	1
	Волейбол	9
79	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений.	1
80	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1
81	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1
82	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
83	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
84	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1
85	Прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра	1
86	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Учебная игра	1
87	Учебная игра в волейбол.	1
	Легкая атлетика	9
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Бег 60 метров на время.	1
89	Бег на результат 100 м.	1
90	Метание малого мяча на дальность.	1
91	Метание малого мяча на точность.	1
92	Метание мяча на дальность.	1
93	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
94	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1
95	Кросс до 15 минут. Эстафета.	1
96	Кросс до 3000 м.	1
	Русская лапта	6
97	Удар сверху, сбоку, «свечой». Передачи мяча	1

98	Удар сверху, сбоку, «свечой». Передачи мяча	1
99	Индивидуальные и групповые действия в лапте	1
100	Командные действия в нападении.	1
101	Учебная игра в лапту.	1
102	Учебная игра в лапту.	1
103	Резерв	1
104	Резерв	1
105	Резерв	1

Лист корректировки рабочей программы

№ п/п	Класс	Учитель	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с ответственным за УМР