

Западное управление министерства образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №27 города Сызрани  
городского округа Сызрань Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1  
от «27» 08 2018 г.

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР  
Зорина Е.Д. Зорина  
«29» 08 2018 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура

на 2018-2019 учебный год

Класс 9

Учитель Лебедева Оксана Владимировна

Всего 102 часа. В неделю 3 час.

U

2018 г.

Рабочая программа разработана на основе программы Физическая культура. Рабочие программы. 5-9 класс. Предметная линия учебников Виленского В.Я., Ляха В.И. - М. Просвещение, 2014

**Учебник:**

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 кл. – М., Просвещение, 2016

Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

При сохранении определенной традиционности в изложении практического материала школьных программ по видам спорта в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим тематическим разделам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжные гонки», «Плавание».

Формы организации образовательного процесса в школе характеризуются разнообразными уроками физической культуры, физкультурно-оздоровительными мероприятиями в течение учебного дня и самостоятельными занятиями физическими упражнениями.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета "Физическая культура" 9 класс, учащиеся должны:

1. *Знать и иметь представления:*

- Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и увеличение продолжительности жизни;
- Формы занятий физической культурой, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

2. *Уметь:*

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Выполнять индивидуально подобранные композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы атлетической гимнастики;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять приемы самообороны, страховки и самостраховки;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Выполнять соревновательные упражнения и технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- Осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя);
- Выполнять простейшие приемы самомассажа;
- Оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

2. *Демонстрировать уровень физической подготовленности:*

<b>Физические качества</b>	<b>Физические упражнения</b>	<b>Мальчики</b>	<b>Девочки</b>
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	30	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

**Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура»** в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№ п/п	Дата	Количество часов отводимых на изучение темы	Тема
<b><i>Раздел 1. Легкая атлетика (13 часов)</i></b>			
1		1	Соблюдение правил ТБ и гигиены при проведении занятий.
2		1	Физическая культура и спорт в современном обществе.
3		1	Низкий старт до 30 м
4		1	Спринтерский бег
5		1	Совершенствование спринтерского бега
6		1	Прыжки в длину
7		1	Бег 60 метров с низкого старта
8		1	Бег 60,100 метров на результат
9		1	Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания.
10		1	Сдача нормативов
11		1	Спортивная ходьба. Совершенствование техники бега, прыжков, метания.
12		1	Кроссовый бег 2 км.
13		1	Бег 1000, 2000 метров (тест), беговые упражнения.
<b><i>Раздел 2. Спортивные игры (9 часов)</i></b>			
14		1	ТБ на уроках спортивных игр. Игра в футбол по правилам.
15		1	Технико-тактические командные действия в нападении и защите в футболе.
16		1	Технико-тактические действия в нападении
17		1	Технико-тактические действия в защите
18		1	Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите
19		1	Совершенствование техники одного из разученных способов плавания.
20		1	Игра в футбол по упрощенным правилам.
21		1	Игра в футбол по правилам.
22		1	Игра футбол по правилам.
<b><i>Раздел 3. Гимнастика (21 час)</i></b>			
23		1	Инструкция по Т.Б. на занятиях гимнастикой
24		1	Базовые элементы гимнастики
25		1	Акробатическая комбинация

№ п/п	Дата	Количество часов отводимых на изучение темы	Тема
26		1	Повторение акробатической комбинации.
27		1	Контрольное выполнение комбинации по акробатике.
28		1	Гимнастическая полоса препятствий.
29		1	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки.
30		1	Опорный прыжок через гимнастического козла, страховка.
31		1	Закрепление опорного прыжка через гимнастического козла.
32		1	Контрольное выполнение опорных прыжков.
33		1	Упражнения на гимнастической скамейке, стенке.
34		1	Комплексы дыхательной гимнастики.
35		1	Упражнения со скакалкой
36		1	Комплекс упражнений на растяжку
37		1	Упражнения общей физической подготовки.
38		1	Последовательное выполнение всех частей занятия.
39		1	Развитие гибкости
40		1	Комплексы упражнений утренней зарядки.
41		1	Совершенствование силовых способностей
42		1	Самостоятельное составление гимнастических комбинаций
43		1	Совершенствование гибкости, растяжка
<b><i>Раздел 4. Лыжная подготовка (4 часа)</i></b>			
44		1	Т.Б.при лыжной подготовке.
45		1	Попеременный четырехшажный ход.
46		1	Прохождении дистанции до 5 км
47		1	Игры гонки с выбыванием
<b><i>Раздел 5. Спортивные игры (25 часов)</i></b>			
48		1	ТБ на занятиях по баскетболу
49		1	Повторение техники передвижения во время игры
50		1	Закрепления ловли и передачи мяча
51		1	Броски одной и двумя руками в прыжке
52		1	Закрепление техники ведения мяча
53		1	Освоения техники вырывания ,выбивания мяча
54		1	Совершенствование техники игры
55		1	Позиционное нападение и личная защита
56		1	Нападение быстрым порывом

№ п/п	Дата	Количество часов отводимых на изучение темы	Тема
57		1	Игра по упрощенным правилам баскетбола
58		1	Т.Б.на занятиях по волейболу
59		1	Совершенствование техники передвижений
60		1	Передача мяча у сетки,в прыжке через сетку
61		1	Совершенствование психомоторных способностей
62		1	Совершенствование координационных способностей
63		1	Совершенствование выносливости
64		1	Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи
65		1	Взаимодействия игроков задней линии при приеме мяча
66		1	Взаимодействия игроков передней и задней линии в нападении при приеме мяча.
67		1	Игра волейбол по правилам.
68		1	Технико-тактические командные действия в нападении и защите в волейболе.
69		1	Игра волейбол по правилам.
70		1	Прямой нападающий удар при встречных передачах
71		1	Совершенствование тактики освоенных игровых действий
72		1	Подвижные игры
<b>Раздел 6. Легкая атлетика (30часов)</b>			
73		1	Низкий старт до 30м.
74		1	Прыжки в длину с 11-13 шагов
75		1	Овладение техники метания малого мяча
76		1	Бросок набивного мяча
77		1	Бросок набивного мяча-на результат
78		1	Развитие скоростно-силовых качеств
79		1	Совершенствование скоростно-силовых качеств
80		1	Упражнение и простейшие программы развития выносливости
81		1	Разработка комплекса силовых упрочнений
82		1	Прыжок в высоту способом «перешагивание».
83		1	Бег 60 метров с низкого старта (тест).
84		1	Сдача нормативов
85		1	Метание малого мяча на дальность.
86		1	Совершенствование техники бега, прыжков, метания.

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Количество часов отводимых на изучение темы</b>	<b>Тема</b>
87		1	Бег 1000, 2000 метров (тест).
88		1	Бег 1000,2000-усовершенствование результатов
89		1	Эстафеты
90		1	Передача эстафетной палочки в коридоре 4 метра
91		1	Челночный бег 3 × 10 м
92		1	Челночный бег-на результат 3 × 10 м
93		1	Игра в бадминтон
94		1	Игры народов мира
95		1	Сюжетные и обрядовые игры. Русская лапта
96		1	Кросс юноши 3000м. девушки 2000м.
97		1	Бег в среднем темпе с чередованием с ходьбой-до 20 минут
98		1	Круговая тренировка на развитие выносливости
99		1	Круговая тренировка на развитие скорости
100		1	Контрольный урок.передача нормативов
101		1	Игры на основе бега
102		1	Подведение итогов,сравнение результатов.