

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СЕРГИЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ПОЧЁТНОГО ГРАЖДАНИНА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ М. С. ТРИФОНОВА**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Сергиевской СОШ им. почётного
гражданина Московской области М.С. Трифонова
_____ **Е.Н. Иванова**
Приказ № 296 от 21.09.2018 г.



**Рабочая программа по физической культуре
(базовый уровень)
9 А класс
2018-2019 учебный год**

Составители:
Лунаштян А.Г учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Громов Н.Б.- учитель физической культуры

Коломенский городской округ
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями от 31.12.2015 года, приказ № 1577);
2. Программы по физической культуре 5-9 классов Лях В.И., – М.: Просвещение, 2014г
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.03.2014г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями на 05.07.2017 г.);
4. Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Сергиевской средней общеобразовательной школы, утвержденной приказом директора 30.08.2015 № 86 (изменения и дополнения на 31.08.2018 г.)
5. Учебного плана 5-9 классов МОУ Сергиевской средней общеобразовательной школы на 2018-2019 учебный год, утвержденный приказом директора от 01.09.2018 г. № 86;
6. Положения о рабочей программе МОУ Сергиевской средней общеобразовательной школы, утвержденного приказом директора от 01.09.2017 № 84

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы основного общего образования по физической культуре и комплексной программы по физическому воспитанию доктора педагогических наук В.И. Ляха и кандидата педагогических наук А.А. Зданевича для 1-11 классов (М: Просвещение, 2014).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение поставленных целей обеспечивается решением следующих основных **задач**:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни и бережном отношении к своему здоровью;
- добиться высокого уровня качества знаний в области физической культуры;
- воспитать оптимальный уровень координационных и кондиционных способностей;
- добиться снижения заболеваемости;
- воспитывать нравственные и волевые качества через понимание неотделимости человека от природы и на основе культурных традиций русского народа.

Программа рассчитана на 102 часа (3 часа в неделю).

Содержание предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

9 класс. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

9 класс. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

1.3. Культурно-исторические основы.

9 класс. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

1.4. Приемы закаливания.

9 класс. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*).

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

9 класс. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

9 класс. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

9 класс. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Требования к уровню подготовки учащихся

Уровень развития физической культуры учащихся, окончивших 9-ый класс и отнесенных по состоянию здоровья к основной, подготовительной и специальной медицинским группам.

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основы истории развития физической культуры в России (в СССР).
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок.

Уметь:

- 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.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к основной медицинской группе должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30м	5.8	6.2
Силовые	Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища	165 9	155 15
К выносливости	6-минутный бег передвижение на лыжах 2500 м	1100м Без учета времени	900м Без учета времени
К координации	Челночный бег 3x10м	9.0	9.6

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной группе должны ориентироваться на показатели физической подготовленности основной медицинской группы, но при выставлении отметки ученику учитываются ограничения связанные с характером заболевания и рекомендациями врача.

Обучающиеся отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе занимаются физической подготовкой под наблюдением специалиста ЛФК. Отметка выставляется с учетом требований к знаниям и умениям учеников 9 класса, а также с учетом рекомендаций специалиста ЛФК.

Распределение учебного времени на виды программного материала на год

9 класс

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	75
1.1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе уроков
1.2	Легкая атлетика.	18
1.3	Гимнастика с элементами акробатики.	16
1.4	Лыжная подготовка.	17
1.5	Спортивные и подвижные игры	18
1.6	Единоборства	6
2	Вариативная часть	27
2.1	Подвижные игры и спортивные игры	7
2.2	Спортивные игры	16
2.3	Лёгкая атлетика	4
	Всего часов	102

Тематическое планирование 9 «А» кл

№ урок	Дата проведения План	Дата проведения Факт	Тема урока (Элементы содержания)	Домашнее задание
Спортивные и подвижные игры 2 ч				
1	03.09		ИОТ 021-17. Техника безопасности во время занятий по подвижным играм. Способы передач и ударов. Роль подвижных игр в развитии личности.	Принести спортивную форму к следующему уроку
2	05.09		Игра « Лапта». Передачи мяча. Судейство соревнований.	Правила соревнований
Лёгкая атлетика 12 ч				
3	07.09		ИОТ 018-17. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой Влияние легкоатлетических упражнений на здоровье. Виды лёгкой атлетики. Мониторинг (подтягивание, поднятие туловища).	Повторить технику безопасности
4	10.09		Техника специально - беговых упражнений. Мониторинг (наклон туловища вперёд, отжимания)	Поднимание туловища

5	12.09		Высокий старт от 15 до 30 м. Развитие скорости.	Правила соревнований
6	14.09		Бег в равномерном темпе до 15 минут. Развитие выносливости.	Тактика бега на длинные дистанции
7	17.09		Бег 60 м с высокого старта. Повторное пробегание отрезков до 30 м.	Техника специально-беговых упражнений
8	19.09		Прыжки в длину с 7-9 шагов. Развитие силы ног.	Прыжки со скакалкой
9	21.09		Правила подбора разбега и отталкивания. Развитие координации.	Прыжки с глубокого приседа
10	24.09		Метание мяча с 4-5 бег шагов. Развитие силы рук.	Отжимание в упоре лёжа.
11	26.09		Прыжки в длину с 7-9 шагов. Правила соревнований по прыжкам	Правила соревнований
12	28.09		Прыжки в длину с 7-9 шагов на результат.	Правила подбора разбега
13	01.10		Бег 2000 м. Правила соревнований по бегу.	Принципы тренировки выносливости
14	03.10		Челночный бег 3 *10, прыжки на точность приземления	Понятие: скоростная выносливость
Гимнастика 10 ч				
15	05.10		ИОТ 017-17. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.	Повторить технику безопасности
16	08.10		Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения в парах, простые связки. Лазанье по канату в три приема на скорость.	Принципы круговой тренировки
17	10.10		Стойка на лопатках без помощи рук. Кувырки назад слитно. Стойка на голове силой	Правила выполнения утренней зарядки
18	12.10		Мост с помощью из положения стоя Перелаз через препятствия на скорость.	Наклон туловища вперед
19	15.10		Опорный прыжок согнув ноги. (козёл в длину высотой 110-115 см)	Техника подтягивания
20	17.10		Опорный прыжок. Оценить технику опорного прыжка. Прыжки со скакалкой	Понятие: страховка, самостраховка
21	19.10		Висы, упоры. Выходы махом и силой.	Понятие: Висы, упоры.
22	22.10		Подъём переворотом силой. Подтягивания.	Понятие: статическая и динамическая сила
23	24.10		Упражнения на перекладине. Перевороты махом (м.), смешанные висы, подъёмы переворотом на высокой жерди.(д)	Техника подтягивания
24	26.10		Мост из положения стоя с помощью. Развитие гибкости. Акробатическая комбинация	Правила и судейство соревнований
Спортивные игры «Баскетбол» 8ч				
25	07.11		ИОТ-021-17. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль.	Развитие игры баскетбол в России
26	09.11		Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Способы техники передвижений игрока
27	12.11		Освоение ловли и передач мяча	Способы передач
28	14.11		Освоение техники ведения мяча	Способы ведения мяча
29	16.11		Овладение техникой бросков мяча	Упражнения на точность попаданий
30	19.11		Освоение индивидуальной техники защиты	Стойка игрока в защите
31	21.11		Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Упражнения на развитие координации
32	23.11		Освоение тактики игры	Понятие: «Тактика»
Спортивные игры «Волейбол» 14ч				
33	26.11		ИОТ 021-17. Техника безопасности на уроках по волейболу. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом, спиной вперед	Повторить технику безопасности
34	28.11		История развития волейбола в России. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	История игры волейбол.
35	30.11		Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	Понятие: техника, технические приёмы.
36	03.12		Сочетание верхних и нижних передач.	Понятие: структура действий.
37	05.12		Совершенствование верхних и нижних передач.	Способы и тактика передач.
38	07.12		Нижняя и верхняя прямая подача. Тактические действия игроков в защите.	Способы и тактика подач.
39	10.12		Тактические действия игроков в нападении. Оценить технику передачи мяча сверху на месте и после перемещения вперед.	Понятие: Индивидуальные действия игрока
40	12.12		Оценить технику передач мяча над собой на месте	Техника нападающего удара.
41	14.12		Оценить технику подачи мяча. Учебная игра.	Понятие: Блокировка.

42	17.12		Техника нападающего удара.	Командные и тактические действия
43	19.12		Техника нападающего удара со встречной передачи.	Правила и жесты судьи
44	21.12		Игровые задания с ограниченным числом игроков. Учебная игра.	Тактика игры
45	24.12		Командные тактические действия . Учебная игра	Тактика игры
46	26.12		Командные тактические действия. Учебная игра	Организация соревнований
Лыжная подготовка 17ч				
47	28.12		ИОТ 019-15. Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Применение лыжных мазей. Виды лыжного спорта	Зимние олимпийские игры
48	14.01		Попеременный двухшажный ход	
49	16.01		Одновременный двухшажный ход	Классификация лыжных ходов
50	18.01		Лыжные эстафеты. Правила передачи эстафеты.	Классификация видов лыжного спорта
51	21.01		Одновременный бесшажный ход	Классический стиль
52	23.01		Повороты переступанием в движении и поворот упором с препятствиями	Свободный стиль
53	25.01		Повороты переступанием в движении с увеличением скорости	Способы поворотов
54	28.01		Коньковый ход.	Виды биатлона
55	30.01		Подъем «Ёлочкой»	Виды лыжных гонок
56	01.02		Поворот упором до ориентира	Горнолыжный спорт
57	04.02		Спуск в низкой и высокой стойках; с изменением стоек, с препятствиями.	Гигиена в лыжном спорте
58	06.02		Коньковый ход Торможение «упором»,	Предупреждение травматизма
59	08.02		Коньковый ход «Боковым соскальзыванием»	Первая помощь при травмах
60	11.02		Спуски с пологих склонов . Виды горнолыжного спорта	Стойки на спусках
61	13.02		Подъем «скользящим шагом» Спуск в основной, средней, высокой стойках. Применение в зависимости от рельефа трассы	Принципы развития общей выносливости
62	15.02		Прохождение дистанции до 3,5 км . Передвижение на лыжах по пересечённой местности в зависимости от рельефа трассы..	Принципы развития специальной выносливости
63	18.02		Тестирование по лыжной подготовке	Повторить теоретический материал по лыжному спорту
Единоборства 6ч				
64	20.02		ИОТ Техника безопасности на занятиях единоборствами.Стойки и передвижения в стойке .Виды единоборств. Правила поведения учащихся во время занятий. Гигиена борца	Повторить технику безопасности
65	22.02		Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его силовых и координационных способностей. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов.	Виды единоборств
66	25.02		Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за пред- мет.	Понятие: «самостраховка»
67	27.02		Упражнения по овладению приёмами страховки	Названия приёмов
68	01.03		Силовые упражнения и единоборства в парах	Специальные силовые упражнения
69	04.03		Упражнения в парах, овладение приёмами страховки, подвижные игры.	Правила соревнований по различным видам единоборств
Гимнастика (ГТО) 6 ч				
70	06.03		ИОТ 017-17. Техника безопасности во время занятий гимнастикой. История зарождения комплекса ГТО (ступени)	Повторить технику безопасности
71	08.03		Силовые упражнения. Техника подтягивания. Упражнения на перекладине. Подъём переворотом(м.), смешанные висы(д)	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
72	11.03		Техника поднимания туловища. Степ-аэробика.	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
73	13.03		Техника отжиманий из упора лёжа.	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
74	15.03		Техника прыжка в длину с места.	Комплекс силовых упражнений в домашних условиях
75	18.03		Работа с сайтом ГТО, фиксирование результатов, правила подведения итогов.	Комплекс силовых

				упражнений в домашних условиях
Спортивные игры «Волейбол» 12ч				
76	20.03		ИОТ 021-17. Техника безопасности на уроках спортивных игр. Изменение правил игры в волейбол. Передача мяча над собой, у стены, в парах	Повторить технику безопасности
77	22.03		Совершенствование техники передачи мяча вдоль сетки. Оценить технику отжимания.	История волейбола. Правила игры
78	01.04		Совершенствование техники передачи мяча вдоль сетки и за спину.	Легендарные волейболисты мира .
79	03.04		Виды подач. Техника верхней прямой и боковой подачи	Способы подач мяча.
80	05.04		Оценить технику приема мяча снизу. Совершенствование подач мяча	Тактика подач.
81	08.04		Совершенствование подач мяча. Освоение техники игры после отскока мяча от сетки.	Физическая подготовка в волейболе.
82	10.04		Оценить технику подач. Техника передач сверху, за спину.	Тактика в защите.
83	12.04		Освоение техники блокирования. Командные действия в нападении	Тактика в нападении
84	15.04		Оценить технику блокирования. Командные действия в защите. Разучивание нападающего удара.	Парное и одиночное блокирование.
85	17.04		Техника нападающего удара. Игра в волейбол. Жесты судьи	Жесты судей.
86	19.04		Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении. Системы розыгрышей победителя.	Судейство, правила соревнований.
87	22.04		Индивидуальные, групповые, командные тактические действия в защите и в нападении. Учебная игра.	Тактические действия.
Лёгкая атлетика 10ч				
88	24.04		ИОТ 018-17. Техника безопасности во время занятий лёгкой атлетикой. Представление о темпе, скорости и объёме л/а упражнений. Старты из различных исходных положений. «Высокий старт»	Повторить технику безопасности Летние олимпийские игры
89	26.04		Оценить технику спринтерского бега (старт, бег по дистанции, финиширование)- 60 м	Понятие: «Спринтерский бег». Развитие скоростных способностей
90	29.04		Освоение техники передачи эстафеты. Бег в равномерном темпе до 12 мин.	Понятие: Старт, бег по дистанции. Финиш.
91	03.05		Мониторинг результатов домашнего задания. Техника передачи эстафеты.	Приседания. Правила передачи эстафеты
92	06.05		Бег 1500 м Освоение техники прохождения полосы препятствий.	Правила соревнований на средние дистанции.
93	08.05		Кросс по пересечённой местности до 2 км. Тактика бега на длинные дистанции.	Легендарные Российские легкоатлеты.
94	10.05		Легкоатлетическая эстафета с этапом 60 м.	Понятие: Кросс.
95	13.05		Мониторинг развития физических качеств (подтягивание)	Правила соревнований в метании снарядов.
96	15.05		Метание мяча с «скрестного шага» после 9-11 беговых шагов. Правила соревнований в метании.	Правила соревнований в прыжках.
97	17.05		Метание мяча с 6-7 шагов разбега с «скрестного шага»	Понятие скрестный шаг.
Спортивные и подвижные игры 5 ч				
98	20.05		ИОТ 021-17. Техника безопасности на уроках подвижных игр. Игра Лапта. Мониторинг развития физических качеств (поднимание туловища).	Повторить технику безопасности. Судейство и организация игры «Лапта» во дворе
99	22.05		История развития игры на Руси. Мониторинг развития физических качеств (наклон туловища) Учебная игра. Влияние физических нагрузок на организм человека	История развития Лапты в Подмоскowie. Техника безопасности на открытых водоёмах
100	24.05		Учебная игра «Лапта»	Техника безопасности на дороге
101	27.05		Учебная игра «Лапта»	Первая помощь при травмах
102	29.05		Учебная игра «Лапта»	Организация самостоятельных занятий спортивной направленности

Согласовано:
Заместитель директора по УР _____ Н.В. Циркина
_____ 2018 года