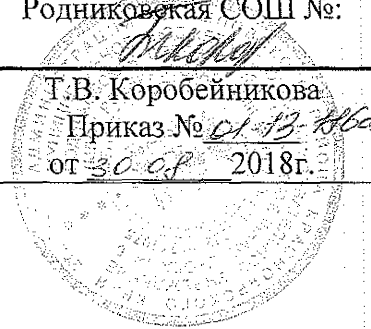


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родниковская средняя общеобразовательная школа №6

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО <u>Лещёва Т.Ф.</u> Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель по УВР <u>Земляная Л.В.</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ Родниковская СОШ №: <u>Т.В. Коробейникова</u> Приказ № <u>01-13-16а</u> от <u>30.08</u> 2018г.</p>
---	---	---



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

«Физическая культура»

9 класс

Разработал:

Похабов Михаил Владимирович,
учитель физической культуры и ОБЖ,
высшей квалификационной категории

2018-2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования, Примерной программы основного общего образования, Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008.

Для прохождения программы по физическому воспитанию отводится 105 час.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.



Требования к уровню подготовки

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета « физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

знать:

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды

- 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, профилактика травматизма и оказание 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 инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Содержание программы

Лёгкая атлетика (24 часа)

Низкий старт до 30 м. Бег с ускорением от 70 до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 30 м., 60 м. Бег в равномерном темпе до 20 мин. Бег 1500-2000 м. Прыжки в длину с разбега. Овладение техникой прыжка в длину. Метание мяча 150 г. С разбега на результат в коридоре 10 м. Бросок набивного мяча из различных исходных положений. Всевозможные прыжки и многоскоки, эстафеты и старты из различных положений. Варианты челночного бега, бега изменением направления, скорости, способа передвижения.

Баскетбол (18 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование в освоенных упражнениях. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов: передача, ловля, ведение, бросок. Комбинации из элементов техники перемещений и владения мячом. Взаимодействие трёх игроков. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Волейбол (19 часов)

Стойка игрока. Перемещения в стойке. Ходьба, бег с заданием. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Приём мяча снизу. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Игра по упрощенным правилам. Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Совершенствование в освоенных элементах игры. Игра в защите.

Гимнастика и элементы акробатики (12 часов)

Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Прыжок согнув ноги (козёл в длину высота 110-115 см), прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.) Акробатические комбинации из освоенных элементов.

Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Упражнения с партнёром.

Лыжная подготовка (18 часов)

Попеременный четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции 2000-5000м. Подготовка лыж к занятиям. Техника безопасности на занятиях. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом.

Кроссовая подготовка (11 часов)

Бег в медленном и среднем темпе до 20 мин. кросс 2000-3000м. Бег с преодолением препятствий. Упражнения с набивными мячами, прыжки, многоскоки, упражнения на развитие силы, выносливости, силовой выносливости, скоростной выносливости.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)
2. Скамейка гимнастическая жесткая(2м. 4м)
3. Козел гимнастический, конь гимнастический, мостик гимнастический (подкидной)
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (150г) для метания, футбол, волейбол, баскетбол, набивной мяч (1 кг.)
5. Палка гимнастическая (по количеству учащихся)
6. Скакалка (по количеству учащихся)
7. Мат гимнастический
8. Обручи
9. Комплект лыжного инвентаря
10. Стойки и планка для прыжков в высоту

Учебно-методический комплекс:

1. Баландин Г.А., Назарова Н.Н. Урок физкультуры в современной школе (методические рекомендации для учителей) - М.: Советский спорт, 2004
2. Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.: Просвещение, 1988
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе.- М.: Владос, 2000
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9 классы. – М.: Просвещение
5. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физкультуры.- М.: Физкультура и спорт, 2000
6. Физкультура в школе.- Научно-методический журнал.

Календарно – тематический план. 9 класс

№ п/п	Сроки проведения		Наименование разделов и тем	Кол- во час.	Тип урока.	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля.	Применение оборудования и инвентаря.
	дата	факт						
			Легкая атлетика.	12				
1	3 09		Т.Б. на уроках физической культуры Низкий старт	1	Вводный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м.		Секундомер.
2	5 09		Низкий старт стартовый разгон	1	Учетный	Уметь пробегать 30м. с максимальной скоростью.		Секундомер.
3	7 09		Низкий старт Финиширование	1	Комплексный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м.		Секундомер.

4	10		Бег 60-80 м.	1	Учетный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м.		Секундомер.
5	14		Бег на результат 30м.	1	Комплексный	Уметь пробегать дистанцию 30 м. с максимальной скоростью	м. 4.7-4.9-5.0 д. 5.1-5.3-5.5	секундомер
6	16		Бег 60 м. на результат	1	Комплексный	Уметь пробегать дистанцию 60 м. с максимальной скоростью	М. 8.6-8.8-9.2 Д. 9.5-9.8-10.1	Эстафетные палочки. Секундомер
7	18		Метание мяча 150 г.	1	Комплексный	Уметь метать мяч на дальность		Мячи 150 г. Секундомер
8	19		Метание мяча 150 г. С 6-8 шагов разбега.	1	Комплексный	Уметь метать мяч с разбега		Мячи для метания
9	20		Метание мяча на результат	1	Учетный.	Уметь метать мяч на дальность	м. 45-39-30	Мячи для метания

							д. 25-19-16	
10	10 м		Бег в среднем темпе	1	Комплексный	Уметь пробегать дистанцию 1000 м.		Секундомер
11	25 м		Бег 1000 м	1	Комплексный	Уметь пробегать дистанцию 1000 м.		Набивные мячи Секундомер
12	10 м		Прыжковые упражнения. Бег 300 м.	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять различные прыжки Бежать 300 м.		Набивные мячи Секундомер
13	1 м		Кроссовая подготовка Бег с преодолением препятствий	5 1	Совершенство вание.	Уметь бежать 15 мин в среднем темпе и преодолевать препятствия		Секундомер
14	3 м		Упражнения с набивными мячами	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять броски набивного мяча		Набивные мячи
15	5 м		Бег с преодолением препятствий	1	Совершенство вание.	Уметь бежать 15 мин в среднем темпе и преодолевать препятствия		Секундомер
16	4 м		Бросок набивного мяча	1	Совершенство	Уметь выполнять бросок		Набивные мячи

					вание.	набивного мяча		1 кг.
17	10'		Бег в среднем темпе 10 мин.	1	Комплексный	Уметь бежать в среднем темпе до 15 мин.		Мячи волейбольные
18	12'		Баскетбол Остановка прыжком	8 1	Совершенство вание.	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки.
19	15'		Остановка двумя шагами	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки.
20	14'		Броски в кольцо в движении	1	Совершенство вание.	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки.
21	18'		Бросок в движении. Передачи.	1	Совершенство вание.	Уметь применять в игре тактика – технические действия.	Оценить технику броска в движении	Баскетбольные мячи. Стойки.
22	22'		Штрафной бросок	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки.

23	24.10		Броски с точек с места	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки
24	26.11		Ведение мяча с изменением направления движения	1	Совершенство вание.	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки
25	7.11		Совершенствование штрафного броска	1	Совершенство вание.	Уметь применять в игре тактика – технические действия.	Оценить технику штрафного броска	Баскетбольные мячи. Стойки
			Гимнастика и элементы акробатики	12				
26	9.11		Т.Б.на уроках гимнастики. Перестроения.	1	Комплексный	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в висе.		
27	12.11		Повороты в движении. Перестроения.	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять строевые упражнения,		
28	16		Кувырок вперед назад	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять кувырки вперед назад		Гимнастические маты
29	16		О.Р.У. со скакалкой. Акробатические	1	Комплексный	Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 3-4		Гимнастические

			комбинации.			элементов.		е маты
30	19 11		Акробатические комбинации.	1	Комплексный	Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 3-4 элементов.		Гимнастические маты
31	24 11		О.Р.У. с гимнастическими палками. Акробатические комбинации.	1	Комплексный	Уметь выполнять акробатическую комбинацию из 3-4 элементов.	Оценить технику выполнения комбинации из 4-5 элементов.	Гимнастические маты
32	23 11		Прыжок через «козла»	1	Изучение нового материала	Уметь выполнить прыжок через козла		Козёл, мостик, маты.
33	26 11		Прыжок через «козла»	1	Совершенство вание	Уметь выполнить прыжок через козла		Козёл, мостик, маты.
34	28 11		Прыжок через «козла» ноги врозь	1	учётный	Уметь выполнить прыжок через козла	Оценить технику прыжка	Козёл, мостик, маты.
35	30 11		Упражнения на перекладине	1	Совершенство вание	Уметь выполнять упражнения на перекладине		Перекладина, маты

36	3/12		Выход силой м., колесо д.	1	Учётный	Уметь выполнять упражнения на перекладине, «колесо»	Оценить технику выполнени я упражнени я.	Перекладина
37	5/12		О.Р.У. с набивными мячами	1	Комплексный	Уметь выполнить комплекс упражнений с набивными мячами.		Набивные мячи 1-2 кг.
			Баскетбол	10				
38	8/11		Упражнения с баскетбольными мячами	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки.
39	10/12		Ведение мяча с изменением направления движения	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки.
40	12/12		Бросок в кольцо одной рукой от плеча	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки
41	14/12		Ведение мяча левой и правой рукой	1	Совершенство вание	Уметь применять в игре технические действия.		Баскетбольные мячи. Стойки
42	14/12		Бросок в кольцо в движении	1	Совершенство вание	Уметь применять в игре технические действия		Баскетбольные мячи. Стойки

43	19 12		Ведение мяча с броском в кольцо	1	Совершенство вание	Уметь применять в игре технические действия	Оценить технику броска	Баскетбольные мячи. Стойки
44	21 12		Бросок в кольцо с точек	1	Совершенство вание	Уметь применять в игре технические действия		Баскетбольные мячи.
45	24 12		Зонная защита	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи.
46	26 12		Игра в нападении	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.		Баскетбольные мячи.
47	28 12		Учебная игра в баскетбол	1	Комплексный	Уметь применять в игре тактика – технические действия.	Оценить технику игры.	Баскетбольные мячи.
			Лыжная подготовка	18				
48	29 12		Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Подбор лыж.	1	Вводный	Знать ТБ при занятиях на лыжной подготовке.		Беговые лыжи
49	9 01		Подбор лыж скольжение по лыжне	1	Совершенство вание.	Уметь скользить на лыжах ,по лыжне		Беговые лыжи
50	11 01		Попеременный двухшажный ход	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи

51	140'		Попеременный двухшажный ход	1	Совершенство вание.	Уметь скользить на лыжах ранее изученными ходами		Беговые лыжи
52	160'		Совершенствование попеременного двухшажного хода	1	Комплексный	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи
53	180'		Движение попеременным двухшажным ходом по равнине	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.	Оценить технику хода	Беговые лыжи
54	210'		Одновременный бесшажный ход	1	Комплексный	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи
55	230'		Совершенствование одновременного одношажного хода	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи
56	250'		Попеременный двухшажный ход	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи

57	28.01		Подъём лесенкой, спуск	1	Комплексный	Уметь подниматься в гору и спускаться		Беговые лыжи
58	30.01		Коньковый ход	1	Комплексный	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи
59	1.02		Коньковый ход	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.	Оценить технику хода	Беговые лыжи
60	9.02		Попеременный одношажный ход	1	Комплексный	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи
61	6.02		Попеременный четырёхшажный ход	1	Комплексный	Уметь выполнять ход на лыжне в целом.		Беговые лыжи
62	8.02		Торможение поворот плугом	1	Комплексный	Уметь выполнять торможение плугом		Беговые лыжи
63	11.02		Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Комплексный	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.		Беговые лыжи

64	13.02		Переход с попеременных ходов на одновременные	1	Совершенство вание.	Уметь выполнять переход с попеременных ходов на одновременные.	Оценить технику перехода с хода на ход	Беговые лыжи
65	15.02		Бег на лыжах 3 км.	1	Совершенство вание.	Уметь пробежать на лыжах 2-3 км .изученными ходами		Беговые лыжи
			Волейбол	18				
66	16.02		Стойка игрока передвижения, эстафеты	1	Изучение нового материала	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы.		Мячи волейбольные
67	20.02		Стойка игрока передвижения	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы.		Мячи волейбольные
68	22.02		Передачи мяча сверху	1	Совершенство вание.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы.		Мячи волейбольные
69	25.02		Передачи мяча сверху двумя руками	1	Совершенство вание.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы.	Оценить технику передачи мяча	Мячи волейбольные

70	2402		Передачи мяча сверху у сетки	1	Совершенство вание.	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы.	Оценить технику передачи мяча	Мячи волейбольные
71	103		Передачи мяча в прыжке через сетку	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы.		Мячи волейбольные
72	403		Нападающий удар	1	Совершенство вание	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
73	603		Нападающий удар при встречных передачах	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
74	1103		Передачи мяча сверху, снизу	1	Совершенство вание	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
75	1303		Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	1	Совершенство вание	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные

76			Нижняя прямая подача, верхняя прямая подача	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы	Оценка техники нижней прямой подачи	Мячи волейбольные
77			Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
78			Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку	1	Совершенствование	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
79			Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке	1	Изучение нового материала	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
80			Передача мяча сверху, стоя спиной к сетке	1	Совершенствование	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
81			Приём мяча отражённого сеткой	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным		Мячи волейбольные

						правилам, применять технические приёмы		
82			Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
83			Нижняя прямая подача в заданную часть площадки	1	Учётный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы	Техника и точность выполнения	Мячи волейбольные
84			Игра в нападении в зоне3.игра в защите	1	Комбинированный	Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять технические приёмы		Мячи волейбольные
			Кроссовая подготовка	6				
85			Равномерный бег с преодолением препятствий	1	Комплексный	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин		Набивные мячи
86			Равномерный бег с преодолением препятствий.	1	Совершенство вание	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин.		Секундомер, мячи

87			Равномерный бег, упражнения на развитие силы	1	Совершенство вание	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин		Секундомер
88			Бег в среднем темпе	1	Учётный	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин	Юноши; 3000 м. Девушки; 2000м	Секундомер
89			Бег в чередовании с ходьбой	1	Совершенство вание	Уметь бегать в равномерном темпе 20 мин		Секундомер, мячи
90			Равномерный бег	1	Комбинированный	Уметь правильно дышать при беге и восстанавливать дыхание после бега		Секундомер, мячи
			Лёгкая атлетика	12				
91			Спринтерский бег.	1	Комбинированный	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30 м.		секундомер

			разбега			разбега на результат.	прыжка в длину	измерительная
98			Метание мяча на дальность	1	Учётный	Уметь метать мяч на результат	Оценка техники метания мяча	Мячи для метания
99			Эстафетный бег	1	Совершенство вание	Уметь передавать и принимать палочку		Эстафетные палочки, секундомер
100				1				
101			Бег на средние дистанции	1	Совершенство вание	Уметь пробегать дистанцию 2000 м.(мальчики); 1500 м. (девочки).	Мальчики 8,30-9,00;9,00-9,20.	секундомер
102				1			Девочки 7,30-9,00	
103			Прыжок в высоту способом «перешагивание	1	Изучение нового материала	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте		Стойки, планка, маты
104				1				

10.5			Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1	Совершенство вание	Уметь выполнять прыжок на оптимальной высоте		Стойки, планка, маты
------	--	--	--	---	-----------------------	--	--	-------------------------