

## **Физическая культура 9 класс**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 №ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010 г.), примерной учебной программы по предмету «Физическая культура» (автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2013 год).

### **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

#### **Раздел 1. Гимнастика (16 ч)**

Правила ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки во время выполнения упражнений. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ на месте. Висы. Строевые упражнения. Прикладные упражнения. Упражнения в равновесии. Акробатика

Подъем переворотом в упор толчком двумя руками (мальчики). Махом одной рукой, толчком другой подъем переворотом (девочки). Подтягивание в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «Прямо!», поворотов направо, налево в движении. ОРУ с предметами. Расхождение вдвоем при встрече на скамейке. Комбинация в равновесии. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Кувырок назад, стойка «ноги врозь». Длинный кувырок, стойка на голове (М). Мост и поворот в упор на одном колене (Д). ОРУ в движении. Лазание по канату в два приема.

#### **Раздел 2. Спортивные игры (35 ч)**

Правила ТБ на уроках спортивных игр.

Стойка и передвижения игрока. Комбинации из разученных перемещений. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Игра по упрощенным правилам. Верхняя передача в парах через сетку. Передача над собой во встречных колоннах. Передача в тройках после перемещения. Передача над собой во встречных колоннах. Нижняя прямая подача, прием подачи. Нападающий удар в тройках через сетку. Игра по упрощенным правилам. Тактика свободного нападения

#### **Раздел 3. Лёгкая атлетика (31 ч)**

Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Прыжок в длину, метание. Бег на средние дистанции. Низкий старт 30-40 м. Бег по дистанции (70-80 м). Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.

Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их

выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий

Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены.

**Лыжные гонки (17 ч)** Одновременный одношажный ход и попеременный четырехшажный ход. Преодоление трамплинов (высота 30-50 см). Совершенствование техники ранее освоенных способов передвижения на лыжах

#### Учебно - тематический план

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	<b>Базовая часть</b>	<b>72</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Легкая атлетика	20
1.3	Спортивные игры	23
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.5	Лыжная подготовка	17
2	<b>Вариативная часть</b>	<b>27</b>
2.1	Спортивные игры	12
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	4
2.3	Лёгкая атлетика	11

#### ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Выпускник научится;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа

**Форма организации учебной работы** по физическому воспитанию является учебное занятие (урок). Урок физической культуры является для всех учащихся обязательной формой занятий, обеспечивающий необходимый минимум знаний, умений, навыков, предусмотренных программой. На уроках учащиеся разучивают комплекс утренней гимнастики, комплекс гимнастики до занятий, физкультминутки, различные физические упражнения, приобщаются к элементам спортивных соревнований.

Уроки физической культуры имеют свои специфические особенности. Они проводятся в спортивном зале, на открытых площадках, стадионах. Уроки физической культуры отличаются большим многообразием двигательных ощущений, воздействующих на организм учащихся, что обязывает учителя осуществлять индивидуальный подход к учащимся.

1. Уроки физической культуры.

2. Физкультурные мероприятия в режиме дня: гимнастика до занятий, физкультминутки, организованные перемены (игры, конкурсы).

3. Внеклассная и внешкольная работа (кружки, секции, дворовые соревнования)

4. Занятия физическими упражнениями дома.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	часы	Домашнее задание	Дата	
				План	Факт
<b>1 четверть</b>					
<b>Лёгкая атлетика</b>					
1	Вводный инструктаж по т/безопасности на уроках физической культуры (л/атлетика, спортивные и подвижные игры)	1	Комплек с 1		
2	Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Комплек с 1		
3	Бег 30 метров (2-3 повторения)	1	Комплек с 1		
4	Равномерный бег на 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1	Комплек с 1		
5	Бег 60 метров (3-4 повторения), низкий старт	1	Комплек с 1		
6	Бег на 1000 м. без учета времени	1	Комплек с 1		
7	Бег на 1000 метров с фиксированием результата	1	Комплек с 1		
8	Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Комплек с 1		
9	Техника прыжка в высоту (ножницы) Совершенствование с 7-9 шагов разбега	1	Комплек с 1		
10	Бег на 100 метров на результат	1	Комплек с 1		
11	Метание м/мяча (150 г.) в цель с 16-18 метров	1	Комплек с 1		
12	Метание м/мяча на дальность с 5-6 шагов разбега (совершенствование)	1	Комплек с 1		
13	Совершенствование бега на 800 метров	1	Комплек		

			с 1		
<b>Уроки по футболу</b>					
14	Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами в сторону (совершенствование)	1	Комплек с 1		
15	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1	Комплек с 1		
16	Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча	1	Комплек с 1		
17	Ведение мяча, отбор мяча (совершенствование)	1	Комплек с 1		
18	Ведение мяча с изменением направления. Техника удара (совершенствование)	1	Комплек с 1		
19	Передача мяча в движении. Обманные движения.	1	Комплек с 1		
20	Тактика нападения и защиты. Учебная игра.	1	Комплек с 1		
21	Ведение мяча с изменением скорости. Дриблинг	1	Комплек с 1		
22	Игра в футбол.	1	Комплек с 1		
23	Комбинационная игра в нападении	1	Комплек с 1		
24	Комбинации из основных элементов игры в футбол	1	Комплек с 1		
25	Двусторонняя игра в футбол	1	Комплек с 1		
26	Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству	1	Комплек с 1		
27	Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения	1	Комплек с 1		
<b>2 четверть Уроки по баскетболу</b>					
28	Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в	1	Комплек		

	баскетболе (совершенствование)		с 2		
29	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола	1	Комплек с 2		
30	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника	1	Комплек с 2		
31	Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении	1	Комплек с 2		
32	Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)	1	Комплек с 2		
33	Броски мяча в корзину (совершенствование)	1	Комплек с 2		
34	Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)	1	Комплек с 2		
35	Игра в баскетбол по основным правилам	1	Комплек с 2		
36	Совершенствование комбинаций из освоенных элементов баскетбола	1	Комплек с 2		
<b>Уроки по гимнастике</b>					
37	Инструктаж по т/безопасности на уроках гимнастики.	1	Комплек с 2		
38	Акробатика. Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках (совершенствование)	1	Комплек с 2		
39	Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м), назад в полушпагат (д) (совершенствование)	1	Комплек с 2		
40	Акробатика. Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)	1	Комплек с 2		
41	Акробатика. Развитие координационных способностей.	1	Комплек с 2		
42	Акробатика. Прыжки через скакалку за 1 минуту (у)	1	Комплек с 2		
43	Акробатика. Лазание по канату.	1	Комплек с 2		
44	Акробатика. Развитие гибкости	1	Комплек		

			с 2		
45	Упражнение в равновесие. Развитие координационных способностей	1	Комплек с 2		
46	Совершенствование висов. Опорный прыжок.	1	Комплек с 2		
47	Упражнения на пресс. Подтягивание.	1	Комплек с 2		
48	Демонстрация комплекса упражнений по акробатике	1	Комплек с 2		
<b>3 четверть Уроки по лыжной подготовке</b>					
49	Инструктаж по т/безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	Комплек с 2		
50	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	Комплек с 2		
51	Попеременный двухшажный ход	1	Комплек с 2		
52- 54	Коньковый ход	3	Комплек с 2  Комплек с 2  Комплек с 2		
55- 57	Попеременный четырехшажный ход	3	Комплек с 3  Комплек с 3  Комплек с 3		
58- 60	Преодоление бугров при спуске с горы. Прохождение дистанции до 2 км.	3	Комплек с 3  Комплек с 3  Комплек		

			с 3		
61-63	Переход с попеременных ходов на одновременные. Спуски с пологих склонов	3	Комплек с 3  Комплек с 3  Комплек с 3		
64	Подъем в гору скользящим бегом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение дистанции до 3 км.	1	Комплек с 3		
65	Прохождение контрольной дистанции с использованием изученных ходов	1	Комплек с 3		
<b>Уроки по волейболу</b>					
66	Техника передвижений в волейболе.	1	Комплек с 3		
67	Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	Комплек с 3		
68	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку	1	Комплек с 3		
69	Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели	1	Комплек с 3		
70	Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки	1	Комплек с 3		
71	Прямой нападающий удар при встречных передачах	1	Комплек с 3		
72	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1	Комплек с 3		
73	Совершенствование освоенных элементов перемещения и владения мячом	1	Комплек с 3		
74	Игра в нападение в 3 зоне	1	Комплек с 3		
75	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	Комплек с 3		
<b>4 четверть</b>					



76	Инструктаж по т/безопасности на уроках по л/атлетике.	1	Комплек с 4		
77	ОФП. Равномерный бег (12 минут)	1	Комплек с 4		
78	ОРУ. Эстафетный бег в спортзале. (встречная эстафета)	1	Комплек с 4		
79	Подвижные игры. Баскетбол по основным правилам.	1	Комплек с 4		
80	Подвижные игры. Двусторонняя игра в волейбол.	1	Комплек с 4		
81	ОРУ. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед. Выпрыгивание вверх из полуприседа.	1	Комплек с 4		
82	ОРУ. Прыжки со скакалкой: 1 минута в максимальном темпе.	1	Комплек с 4		
83	ОРУ. Прыжковые упражнения. Подскоки, тройной прыжок с места	1	Комплек с 4		
84	Подвижные игры.	1	Комплек с 4		
85	Комплекс упражнений на развитие гибкости	1	Комплек с 4		
86	Комплекс упражнений на развитие выносливости, скорости	1	Комплек с 4		
87	Комплекс упражнений на развитие координации	1	Комплек с 4		
<b>Уроки по легкой атлетике</b>			.		
88	Челночный бег: 6*10 м	1	Комплек с 4		
89	Бег 30 метров.	1	Комплек с 4		
90- 92	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	2	Комплек с 4  Комплек с 4		

93-95	Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту.	2	Комплек с 4  Комплек с 4		
94	Метание м/мяча в даль.	1	Комплек с 4		
95	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1	Комплек с 4		
96	Бег 60 метров , 2000 м	1			
97	Бег 2000 м	1			
98	Сдача норм ГТО	1			
99	Сдача норм ГТО	1			