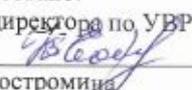


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Жемчужненская средняя школа № 1

Согласовано:
Зам. директора по УВР


В.Е.Костроминна
31.08.2018 г.

Утверждаю:
Директор школы


Приказ от 31.08.2018 г. № 57

Е.А.Рихтер

**Рабочая программа
по физической культуре
для 9 класса
(основное общее образование)
на 2018 -2019
учебный год
(99 часов)**

**Райхман Ольга Владимировна
(первая квалификационная категория)**

Рассмотрена
на школьном методическом
объединении учителей
естественных, общественных наук
и физической культуры
Протокол № 1 от 30.08.2018 г.

п. Колодезный, 2018 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе документов:

- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. №1089 (с изменениями и дополнениями)
- Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобрнауки РФ от 07.07 2005Г. № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
- Образовательная программа МБОУ Жемчужненская СШ №1 на 2018-2019 учебный год, утвержденная приказом ОУ № 54 от 30.08.2018 г. (с последующими изменениями)
- Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей), утвержденное приказом ОУ от 13.01.2016г.

Программа составлена с учётом программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях., А. А. Зданевич. –М.: Просвещение, 2007г.

Физическая культура является предметом Федерального компонента учебного плана образовательного учреждения, на реализацию которого отводится 99 часов, из расчёта 3 часа в неделю, 33 учебных недель. Изучается на базовом уровне. 3 час физической культуры направлен на укрепление здоровья, формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, первоначальные умения саморегуляции, планирования двигательного режима своей жизни, контроля и оценки здорового и безопасного образа жизни.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно - процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Система физического воспитания должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни

Достижение цели обеспечивается решением **задач**, научить:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Межпредметные связи позволяют расширить диапазон знаний и умений учащихся. Предмет физическая культура тесно связан со следующими предметами: история, география, биология, математика, физика, химия, ОБЖ.

На реализацию национально - регионального компонента отводится в 9 классе 9 отдельных уроков, что составляет 9% от общего количества учебного времени.

Содержание национально - регионального компонента отражает социокультурные аспекты физического воспитания: знания об истории, роли и значении народных игр и состязаний в совершенствовании физического развития и здоровья, умения использовать народные, подвижные и спортивные игры в свободное время для организации свободного досуга.

Программа реализуется по учебнику:

Лях В.И. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2009г.

Содержание учебного предмета (курса)

№	Название темы (раздел)	Количество часов
1	Основные знания о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	21
3	Кроссовая подготовка	13
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Спортивные игры	42
6	Н.Р.К.	9
Итого		99

В связи с климатическими условиями региона и отсутствием бассейна в ОУ лыжная и плавательная подготовка не осваивается.

Календарно - тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Раздел Тема урока	Формы текущего контроля
		Лёгкая атлетика	
1		Спринтерский бег. Т.Б. при занятиях лёгкой атлетикой. Низкий старт. Стартовый разгон	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
2		Спринтерский бег. Бег по дистанции, финиширование.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
3		Спринтерский бег. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м.	Зачёт №1
4		Спринтерский бег. 60 м.	Зачёт №2
5		Прыжки. Прыжок в высоту способом перешагивания	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
6		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
7		Совершенствования техники прыжков в длину с места	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
8		Прыжок в длину.	Зачёт №3
9		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
10		Метание малого мяча на дальность	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
11		Метание малого мяча в цель	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
12		Метание малого мяча на дальность	Зачёт №4
		Кроссовая подготовка	
13		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
14		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
15		Бег по пересечённой местности	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
16		Бег 1000м.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
17		Бег по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

18		Бег по пересечённой местности. Преодоление горизонтальных препятствий	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
19		Смешанное передвижение	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
20		Бег по пересечённой местности. Преодоление вертикальных препятствий	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
21		Бег по пересечённой местности. Преодоление вертикальных препятствий	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
22		Бег м. - 1500м., д. – 1000м.	Зачет №5
23		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
24		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
		Гимнастика	
25		Висы и упоры Правила безопасности при занятиях гимнастикой	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
26		Н.Р.К. Единоборства народов Хакасии и России	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
27		Висы и упоры. Строевые упражнения	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
28		Висы и упоры. Выход в упор. Вис углом, Подтягивание в висе	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
29		Висы и упоры. Выход в упор. Вис углом, Подтягивание в висе	Зачет №6
30		Опорный прыжок	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
31		Опорный прыжок	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
32		Опорный прыжок	Зачет №7
33		Гимнастические упражнения на скамейке (девочки)	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
34		Строевые упражнения.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
35		Строевые упражнения.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
36		Строевые упражнения.	Индивидуальный контроль

			физических знаний, умений и навыков
37		Строевые упражнения.	Зачет №8
38		Акробатика. Девочки- кувырок назад в полушпагат, мальчики- из упора присев стойка на голове и руках.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
39		Акробатика. Девочки- кувырок назад в полушпагат, равновесие на одной ноге мальчики- из упора присев стойка на голове и руках, кувырок	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
		Спортивные игры	
40		Волейбол. Перемещение игрока. Т.Б. при занятиях спортивными играми	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
41		Волейбол. Верхняя передача. Нижняя подача.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
42		Волейбол. Верхняя передача в прыжке.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
43		Волейбол. Верхняя передача	Зачет №9
44		Волейбол. Передача мяча сверху в тройках. Приём мяча отражённого сеткой	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
45		Передача мяча сверху в тройках. Приём мяча отражённого сеткой Приём мяча с подачи.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
46		Игра в нападении через 3-ю зону Нападающий удар мяча с подачи.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
47		Учебная игра	Зачет №10
48		Передача мяча снизу двумя руками	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
49		Волейбол. Верхняя передача мяча. Передача мяча сверху в тройках. Приём мяча отражённого сеткой Нападающий удар мяча с подачи.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
50		Нападающий удар мяча с подачи.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
51		Отработка тактических действий в нападении	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
52		Отработка умения выбора способа приёма	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
53		Выполнение подачи в заданную часть площадки	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

54		Выполнение подачи в заданную часть площадки	Зачет № 11
55		Гандбол. Правила игры. История. Передача мяча в движении различными способами	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
56		Передача мяча в движении различными способами	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
57		Взаимодействие вратаря с защитником	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
58		Взаимодействие трёх игроков	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
59		Взаимодействие трёх игроков	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
60		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
61		Бросок двумя руками от головы. Штрафной бросок	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
62		Баскетбол. Сочетание приёмов передвижения и остановок Бросок двумя руками от головы в прыжке.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
63		Бросок двумя руками от головы Штрафной бросок	Зачет №12
64		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2/2, 3/3	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
65		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
66		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
67		Бросок одной рукой от плеча в прыжке	Зачет №13
68		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4/4 3/3	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
69		Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
70		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 4/4 3/3 Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
71		Футбол. История. Основные правила проведения соревнований	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

72		Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
73		Удар по летящему мячу средней частью подъёма	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
74		Вбрасывания мяча из-за боковой линии. Обманные движения	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
75		Обманные движения. Комбинации из освоенных элементов	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
76		Учебная игра волейбол	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
77		Учебная игра волейбол	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
78		Учебная игра волейбол	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
79		Учебная игра баскетбол	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
80		Учебная игра баскетбол	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
81		Учебная игра баскетбол	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
		Лёгкая атлетика	
82		Спринтерский бег, Эстафетный бег. Правила безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
83		Развитие скоростных качеств. Финиширование	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
84		Бег 60м.	Зачёт №14
85		Развитие прыгучести.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
86		Развитие прыгучести.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
87		Прыжки в длину с места	Зачёт №15
88		Бег на средние дистанции	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
89		Бег на средние дистанции	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
90		Метание гранаты	Индивидуальный контроль

			физических знаний, умений и навыков
91		Прыжки в длину с разбега	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
92		Спринтерский бег. 100 м.	Зачёт.№17
		Кроссовая подготовка	
93		Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости.	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
94		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
95		Бег-1000,м- 1500м.	Зачет.№18
96		Бег по пересечённой местности, преодоление препятствий	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
97		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
98		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков
99		Н.Р.К. русская лапта	Индивидуальный контроль физических знаний, умений и навыков

Требования к уровню подготовки обучающихся

Должны знать	Должны уметь
<ul style="list-style-type: none"> • роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; • основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; • способы закаливания организма и основные приемы самомассажа; 	<ul style="list-style-type: none"> • составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; • выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; • выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; • осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; • соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; • использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
<p>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; • включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг. 	

Источники информации

Лях. В.И. Зданевич. А.А. Программы общеобразовательных учреждений Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов – М.: Просвещение, 2007г

Васильева М.И., Гордяш И.А. и др Физическая культура 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под редакцией В.И. Ляха, Л.Б.Кофмона, Г.Б. Мейксона /- Волгоград: Учитель,2010.

Примерная программа основного общего образования (Письмо Минобразования РФ от 07.07.2005г. №03-1263)

Лях В.И. Физическая культура. 8 - 9 класс .учеб. для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях ,А.А Зданевич А.А.- . М.: Просвещение.2009г.

Средства обучения

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество	Примечание
1	2	3	4
1.	БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)		
1.1	Учебник по физической культуре	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендуемых или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
2.	УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ		
	Гимнастика		
2.1.	Стенка гимнастическая	Г	
2.2.	Бревно гимнастическое напольное	Г	
2.3.	Бревно гимнастическое высокое	Г	
2.4.	Козел гимнастический	Г	
2.5.	Конь гимнастический		
2.6.	Перекладина гимнастическая	Г	
2.7.	Кольца гимнастические, с механизмом крепления	Г	
2.8.	Канат для лазания, с механизмом крепления	Г	
2.9.	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.10	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
2.11	Контейнер с набором т/а гантелей	Г	
2.12	Коврик гимнастический	К	
2.13	Маты гимнастические		
2.14	Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)	Г	
2.15	Мяч малый (теннисный)	К	
2.16	Скакалка гимнастическая	К	
2.17	Мяч малый (мягкий)	К	
2.18	Палка гимнастическая	К	
2.19	Обруч гимнастический	К	
2.20	Коврики массажные	Г	
2.21	Ящик для переноса малых мячей	Д	
	Легкая атлетика		
2.22	Планка для прыжков в высоту	Д	
2.23	Стойки для прыжков в высоту	Д	

2.24	Барьеры л/а тренировочные	Г	
2.25	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места	Г	
2.26	Рулетка измерительная (10м)	Д	
	Спортивные игры		
2.27	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
2.28	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Г	
2.29	Мячи баскетбольные	Г	
2.30	Стойки волейбольные универсальные	Д	
2.31	Сетка волейбольная	Д	
2.32	Мячи волейбольные	Г	
2.33	Табло перекидное	Д	
2.34	Ворота для мини-футбола	Д	
2.35	Сетка для ворот мини-футбола	Д	
2.36	Мячи футбольные	Г	
2.37	Компрессор для накачивания мячей	Д	
	Средства до врачебной помощи		
2.38	Аптечка медицинская	Д	
3.	СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ		
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек.
3.2	Зоны рекреации		Для проведения динамических пауз (перемен)
3.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя: стеллажи, контейнеры
4.	ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)		
4.1	Сектор для прыжков в длину	Д	
4.2	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
4.3	Площадка игровая волейбольная	Д	
4.4	Гимнастический городок	Д	

Конкретное количество указанных средств и объектов материально-технического обеспечения учитывает средний расчет наполняемости класса (15-25 учащихся). Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система символических обозначений:

- Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);
- К – полный комплект (из расчета на каждого учащегося, исходя из реальной наполняемости класса);
- Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по несколько учащихся.

