

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Сорокинская средняя общеобразовательная школа №3
РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
23.04.2019 года № 6

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ Сорокинской СОШ №3



Сальникова В.В.

приказ от 25.04.2019 года № 84-ОД

Рабочая программа
по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для учащихся 9-го класса

Составитель: Лаптева Т.Ф.-учитель физической культуры

с.Б.Сорокино
2019 год.

1. Планируемые результаты освоения физической культуры 9 класса

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:

Знать и понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек о возникновении и развитии ГТО, БГТО, ВФСК ГТО, об основах подготовки к выполнению нормативов Комплекса ГТО через духовно- нравственное, патриотическое воспитание и туристско-краеведческую деятельность в контексте почетного гражданского достижения,;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической направленности. В том числе связанных с подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО и организацией недельного двигательного режима, физической культуры.
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Демонстрировать

Физические способности	Физические Упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, (сек)	8,6	9,1
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, (сек)	18	—
	Прыжок в длину с места, см	185	175
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (кол-во раз)	—	25
Выносливость	Кроссовый бег 2 км (мин.)	9 мин 00	10 мин 00 с
Координацию	Последовательное выполнение пяти кувырков (сек)	11,0	13,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень (сек)	13,0	15,0

Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет (9 класс)

способности	К.у. (тесты)	уровень					
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
		мальчики			девочки		
Скоростные	Бег 30м	5,5	5,3	4,5	6,0	5,8	4,9
Координа-ционные	Челн. Бег 3x10м	8,6	8,4	7,7	9,7	9,3	8,5
Скоростно-силовые	Длина с\м	175	180	190	155	165	180
Выносливость	6-минутный бег	1100	1250	1500	900	1050	1300
Гибкость	Наклон вперёд	4	8	12	7	12	20
силовые	Подтягивание на высокой перекладине	3	7	10			
	Подтягивание на низкой перекладине				5	12	16

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класс

Региональный компонент по учебному предмету «Физическая культура»

Национально-региональный компонент

Темы РК на уроках физической культуры:

№ п/п	Номер урока	Тема регионального компонента
1.	2	Легендарные спортсмены Тюменской области
2.	5	Личности в современном олимпийском движении
3.	6	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
4.	17	Успехи Тюменской команды по футболу
5.	19	Победы Сорокинской команды по футболу
6.	65	Гимнаст Тюменской области Шахлин Борис
7.	70	Спортсмены нашего села
8.	44	Спортсменка по биатлону Ольга Мельник
9.	45	Спортсмен по биатлону Евгений Гараничев
10.	46	Спортсменка по биатлону Луиза Носкова
11.	47	Призеры и победители Олимпийских игр, которые начинали свой спортивный путь в нашем регионе.
12.	25	Тюменские команды по волейболу
13.	76	Олимпийские чемпионы и призеры Тюменской области
14.	93	Легкоатлеты Тюменской области
15.	96	Спортсмены нашего села

Физическая культура и основы здорового образа жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

С учетом состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта. (в ред. Приказа Минобрнауки России от 23.06.2015№609)

Прикладная физическая подготовка

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.

На изучение раздела: "Знания о физической культуре" не выделено отдельных часов, а изучается модульно в течение уроков по другим темам.

Основы физической культуры и здорового образа жизни Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России. История комплекса ГТО. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Выполнение комплекса ГТО. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

3. Тематическое планирование по предмету «Физическая культура» 9 класс

Наименование раздела	Тема уроков	Номер урока
Легкая атлетика 12 часов	Низкий старт	1
	Спринтерский бег. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	2

	Спринтерский бег	3
	Эстафетный бег	4
	Прыжок в длину; "способом согнув ноги". Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	5
	Прыжок в длину; "способом согнув ноги"	6
	Прыжок в длину с разбега	7
	Бег на средние дистанции. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	8
	Метание малого мяча. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	9
	Метание малого мяча	10
	Бег на средние дистанции.	11
	Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	12
Кроссовая подготовка 4 часа	Бег по пересеченной местности	13
	Бег с преодолением горизонтальных препятствий	14
	Равномерный бег (17мин).	15
	Равномерный бег (18мин).	16
Футбол 5 часов	Введение. История футбола.	17
	Стойки игрока.	18

	Ведение мяча по прямой	19
	Удары по воротам	20
	Удары по воротам. Технические приемы и тактические действия футболе, мини-футболе.передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила соревнований по по футболу (мини-футболу).	21
Волейбол 22 часа	Нижняя прямая подача	22
	Нижняя прямая подача	23
	Передача мяча сверху	24
	Передача мяча сверху	25
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	26
	Нижняя прямая подача	27
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	28
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	29
	Нижняя прямая подача	30
	Нижняя прямая подача	31
	Прием мяча снизу	32
	Учебная игра	33

	Учебная игра. Технические приемы и тактические действия в волейболе.	34
	Нижняя прямая подача. Передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи.	35
	Передача мяча сверху	36
	Передача мяча сверху	37
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	38
	Нижняя прямая подача	39
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	40
	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	41
	Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.	42
	Нижняя прямая подача. Правила соревнований по волейболу.	43
Лыжная подготовка 16 часов	Попеременный двушажный ход	44
	Попеременный двушажный ход	45
	Попеременный двушажный ход	46
	Одновременный двушажный	47
	Переход с одного хода на другой	48
	Переход с одного хода на другой	49

	Одновременный одношажный ход	50
	Одновременный бесшажный ход	51
	Преодоление контр уклонов	52
	Попеременный четырехшажный ход	53
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	54
	Попеременный четырехшажный ход	55
	Преодоление контр уклонов	56
	Преодоление контр уклонов	57
	Прохождение дистанции 2 -3 км. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	58
	Оценить технику попеременного четырехшажного хода. Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.	59
Гимнастика с элементами акробатики 13 часов	Кувырки вперед и назад слитно	60
	Кувырки вперед и назад слитно	61
	Длинный кувырок с трех шагов разбега	62
	Длинный кувырок с трех шагов разбега	63
	Из упора присев силой стойка на руках и голове	64
	Акробатические элементы	65

	Акробатические элементы	66
	Размахивание и соскок	67
	Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	68
	Подъем с переворотом. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	69
	Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	70
	Строевые упражнения, лазание, прикладные упражнения. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	71
	Опорный прыжок. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты). Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).	72
Баскетбол 16 часов	Позиционное нападение со сменой мест	73
	Позиционное нападение со сменой мест	74
	Позиционное нападение со сменой мест	75
	Позиционное нападение 2:2, 4:4,5:5	76
	Личная защита в игровых взаимодействиях	77
	Бросок двумя руками от головы в прыжке	78
	Бросок двумя руками от головы в прыжке	79

	Штрафной бросок	80
	Штрафной бросок	81
	Позиционное нападение	82
	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину	83
	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.	84
	Учебно – тренировочная игра 3х3,4х4. Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.	85
	Личная защита 4х4, 5х5 на одну корзину. Основы физической культуры и здорового образа жизни. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	86
	Учебная игра 5х5. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.	87
	Учебная игра 5х5. спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.	88
Легкая атлетика 7 часов	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы	89

	препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.	
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Гимнастическая полоса препятствий. Опорные прыжки. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.	90
	Метание малого мяча на дальность. Основы законодательства российской федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.	91
	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО.	92
	Прыжки в высоту способом «перешагивания». Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах);	93
	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	94
	Бег на 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов, предусмотренных ВФСК ГТО. Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО);	95
Кроссовая подготовка 7 часов	Бег на длинные дистанции. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.	96
	Бег на 1000 м. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Физкультурно-оздоровительная деятельность с учетом	97

	состояния здоровья, уровня физического развития, физической подготовленности, медицинских показаний и климатических условий региона.	
	Бег на 2000 м. Совершенствование техники в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.	98
	Бег на 3000 м. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения	99
	Равномерный бег (17мин). Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Лапта. Ручеек. С горы в ворота. Элементы техники национальных видов спорта.	100
	Равномерный бег (18мин). Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы. Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.	101
	Равномерный бег (18мин). Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	102