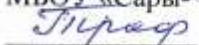


**Управление образования администрации
Новокузнецкого муниципального района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сары-Чумышская основная общеобразовательная школа»**


Программа рекомендована
педагогическим советом
Протокол №13 от 30.08.2018

Программа согласована на РМО
№01 от 29.08.2018

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Сары-Чумышская ООШ»
 /Е.А.Трофимова/

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Сары-Чумышская
ООШ»



 /Л.Ю.Вохмянина/
Приказ №50-у 01.09.2018

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

9 класс

105 учебных часов

2018 – 2019 учебный год

Составлена:
учителем физической культуры
Созоновой Ольгой Владимировной

Новокузнецкий район
с. Сары-Чумыш
2018

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре: / Сайт Министерства образования и науки РФ//Электронный ресурс: <http://old.mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/> и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания для обучающихся 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Лях и кандидата педагогических наук А.А. Зданевич.

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.

Достижения цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных кондиционных и координационных способностей: кондиционных- это скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости; координационных- это ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных движений;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта:(углубления представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил и техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах);
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему здоровья ребенка.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения обучающихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного

использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры является освоение обучающимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Современные школьники отличаются от сверстников пятнадцати-двадцатилетней давности любознательностью и большей информированностью, но при этом физически слабо развиты. Причина состоит в том, что изменились климатогеографические, экологические и социальные условия. Если в прежнее время обучающиеся 10-15 лет имел возможность реализовать свою двигательную активность в семье, во дворе, в школе, то теперь ситуация коренным образом изменилась.

Программный материал «Физическое воспитание» состоит из двух частей: базовой и вариативной:

- в базовую часть входят: основы знаний о физической культуре 16 ч. (6-9 класс), спортивные игры (108ч), гимнастика с элементами акробатики (108ч.), легкая атлетика(126ч.), лыжная подготовка(111ч.), элементы единоборств в 7кл. (6ч.), 8кл. (9ч.),9кл. (9ч.).

В вариативную часть входят: для углубленного изучения одного или нескольких видов спорта-6 кл. (18ч. на спортивные игры и 9 ч. на лёгкую атлетику); 7кл. (9 ч.на лёгкую атлетику и 12ч. на спортивные игры); 9 кл. (9 ч. на лёгкую атлетику и 8 ч. на спортивные игры).

В соответствии с Примерной программой по физической культуре на предметную область «Физическая культура» 9 класс выделяется 105 ч при трёхразовых занятиях в неделю. Авторы программы по физической культуре В.И. Лях и А.А. Зданевич поддерживают такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков для обучающихся 6-9 классов становится двигательная деятельность.

Учебник «Физическая культура» нацелен на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей с предметами природоведение, биология, обществознание, основы безопасности жизнедеятельности, что позволяет не только сэкономить время, но и дать возможность обучающемуся убедиться в необходимости быть здоровым, помогает сформировать сравнительно полную картину мира и позволяет придать творческий, исследовательский характер, процессу изучения предмета, заставляя обучающегося задавать новые и новые вопросы, уточняющие и помогающие осмыслить их опыт.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 9 классе по три часа в неделю. Общий объём учебного времени в 9 классе 105 часа.

Результаты обучения

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Содержание учебного предмета

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Олимпийское движение отечественного спорта. Физическая культура и её значение в формировании здорового образа жизни.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности. Способы самоконтроля (приёмы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита, самоконтроль за уровнем физической подготовленности).

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений- ведение дневника по самоконтролю за физическими данными.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных и спортивных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, перестроения, выполнение строевых команд, повороты в движении, строевой шаг, смыкание и размыкание. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; стойка на голове; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Упражнения на низкой и высокой гимнастической перекладине: висы, подтягивание перемахи. Гимнастическая комбинация. Опорный прыжок. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, лазание по канату.

Легкоатлетические упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; низкий и высокий старт, бег 30 и 60 м с последующим ускорением, бег на средние (400, 500 и 800 м) и длинные дистанции (1000, 1500, 2000 и 3000 м) выполнение нормативных требований ГЗТО). Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте в шаге (многоскоки) с продвижением; в длину с места толчком двух ног (нормативы ГТО), в длину способом «согнув ноги» и высоту способом: «перешагивания» с разбега, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.

Броски: большого мяча (1-2 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность, метание в цель с расстояния 6 м (нормативы комплекса ГЗТО).

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. Прохождение дистанции от 1 до 5 км, выполнение нормативных требований ГЗТО.

Элементы единоборств. Овладение обучающимися жизненно важными навыками единоборств, упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игра в футбол, основные правила.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча с изменением направлений и различной высотой отскока, броски мяча одной и двумя руками в прыжке, после двух шагов в корзину с различных мест площадки, со штрафной зоны, игра в баскетбол по основным правилам.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча (нижняя и верхняя прямая) приём (после подачи, передачи, отражённого сеткой, после блокировки) и передача мяча; игра в волейбол по основным правилам.

Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.

Общеразвивающие упражнения

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в

себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи от 1 до 2 кг, гантели от 100 до 800 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; сгибание и разгибание рук в упоре, лежа с опорой на гимнастическую скамейку, от пола; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков (челночный бег 3x10 м, 4x10 м) из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно, прыжки на возвышенность, метание предметов из различных и.п. сед ноги врозь из-за головы, ведущей и неведущей рукой на дальность (теннисный мяч).

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег, бег на короткие дистанции, бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30, 60 и 100 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; бег в равномерном темпе от 10 до 20 минут (1000, 1200, 1500, 2000 и 3000 м).

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1–2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг)

одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием, прыжки в длину и в высоту с разбега, сгибание и разгибание рук в упоре от пола и с отягощением.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; подъемов в гору: «лесенкой», «ёлочкой» прохождение тренировочных дистанций.

На материале элементов единоборств

Воспитание волевых качеств: смелости, решительности, уверенности. Развитие силовых способностей и силовой выносливости: силовые упражнения и единоборства в парах, захваты рук и туловища-освобождения от захватов, овладение приемами борьбы за выгодное положение, борьба за предмет, овладение приемами самостраховки.

**Календарно-тематическое планирование
уроков физической культуры
9 класс
105 часов (3 часа в неделю)
2018-19 учебный год**

№ п\п	Наименование раздела, темы урока	Кол-во часов
	Раздел легкая атлетика	14ч
1.	Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной неделе. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях легкой атлетикой. Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1
2.	Профилактика травматизма. Выбор обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Совершенствование двигательных способностей. Равномерный бег 500 метров.	1
3.	Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Низкий старт до 30 м, от 70 до 80 м, до 70 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
4.	Дальнейшее обучение технике прыжка в длину. Бег от 70 до 80 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
5.	К.У. Бег 60 метров (выполнение нормативов ГТО). Техника прыжка в длину с разбега.	1
6.	Бросок набивного мяча (юноши - 3 кг, девушки - 2 кг) двумя руками из различных и. п. с места и с двух-четырёх шагов вперёд-вверх.	1
7.	Метание теннисного мяча и мяча весом 150 г с места на дальность (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование скоростно-силовых способностей.	1
8.	Физическая культура в современном обществе. Развитие общей выносливости. Дальнейшее обучение технике прыжка в длину.	1
9.	Метание мяча весом 150 г с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10 м и на заданное расстояние.	1
10.	Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. К.У. Метание м/мяча (150г) на дальность с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
11.	ОРУ на развитие общей выносливости. Равномерный бег на 800 метров (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
12.	Обучение технике передачи эстафетной палочки. Длительный бег до 10мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1

13.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
14.	Круговая тренировка, эстафетный бег 5x150м.	1
	Раздел спортивные игры (футбол, баскетбол)	13ч
15.	История футбола. Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях футболом. Основные приёмы игры в футбол. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1
16.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Совершенствование техники ведения мяча.	1
17.	Закрепление техники ударов по мячу и остановок мяча. Совершенствование техники владения мячом.	1
18.	Олимпийское движение в России. Совершенствование тактики игры. Двусторонняя игра в футбол.	1
19.	Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности.	1
20.	Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
21.	Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Ведение мяча в движении по прямой.	1
22.	К.У. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке.	1
23.	Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Дальнейшее закрепление тактики игры.	1
24.	К.У. Броски одной и двумя руками в прыжке после ведения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	1
25.	Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1
26.	Технико-тактические действия. Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1
27.	Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», восьмёрка).	1
	Раздел гимнастика	15ч
28.	Правила безопасности и страховки, гигиенические требования во время занятий физическими упражнениями. Перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении.	1
29.	Самонаблюдение и самоконтроль. Совершенствование двигательных способностей. Кувырки вперёд и назад.	1
30.	Мальчики: кувырок назад в упор стоя ноги врозь; Девочки: «мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1
31.	Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; Девочки: равновесие на одной; выпад вперёд; кувырок вперёд.	1

32.	Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Прыжки со скакалкой 1 мин. Совершенствование координационных способностей.	1
33.	Упражнения с набивными мячами и гантелями 3-5 кг (м). Совершенствование координационных способностей.	1
34.	К.У. Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед (д)	1
35.	Страховка и помощь во время занятий. Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения с предметами.	1
36.	Длинный кувырок вперед с трёх шагов разбега. Упражнения с гимнастической скамейкой.	1
37.	Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
38.	К.У. Акробатические соединения из 3-4 элементов	1
39.	Освоение опорных прыжков: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
40.	Опорный прыжок: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см).	1
41.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Обучение подъему силой (м), кувырок вперед и назад в полушпагат (д)	1
42.	Лазанье по канату на скорость и заданное время (м). Лазанье по гимнастической стенке (д.)	1
Раздел спортивные игры (волейбол)		6ч
43.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом.	1
44.	К.У. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
45.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1
46.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
47.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
48.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
Раздел лыжная подготовка		16ч
49.	Техника безопасности и гигиенические требования при занятиях лыжным спортом. Одновременный одношажный ход. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	1

50.	Первая доврачебная помощь при травмах и ушибах во время занятий физической культурой. Одновременный одношажных ход.	1
51.	Виды лыжного спорта. Попеременный четырехшажный ход. Одновременный одношажных ход.	1
52.	Передвижение попеременным четырехшажным ходом. Одновременный одношажных ход.	1
53.	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Переход с переменных на одновременные ходы.	1
54.	Переход с переменных на одновременные ходы.	1
55.	Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
56.	Преодоление контруклона. Торможение и поворот «плугом».	1
57.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 4,5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
58.	Спуски и подъёмы. Прохождение дистанции до 5км (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
59.	Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
60.	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1
61.	Прохождение дистанции до 5км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
62.	К.У. Прохождение дистанции до 5км. (выполнение нормативов ГТО). Торможение и поворот «плугом».	1
63.	Торможение и поворот «плугом».	1
64.	Торможение и поворот «плугом».	1
	Раздел спортивные игры (волейбол, баскетбол)	23ч
65.	Правила безопасности и гигиенические требования при занятиях волейболом. Терминология избранной игры. Передача сверху в прыжке.	1
66.	Передача мяча сверху в парах с перемещением.	1
67.	Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
68.	Нижняя прямая подача. Передачи в три приёма.	1
69.	К.У. Приём мяча снизу от сетки. Приём мяча с подачи.	1
70.	Прием мяча с подачи. Передача в зону 2 и 4	1
71.	Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1
72.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 2	1
73.	К.У. Верхняя прямая подача. Нападающий удар.	1

74.	Подача мяча. Вторая передача в зоны 4	1
75.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по правилам волейбола.	1
76.	Групповые тактические действия.	1
77.	К. У. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
78.	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Приёмы и элементы волейбола. Учебная игра.	1
79.	Учебная игра с групповыми тактическими действиями.	1
80.	Техника безопасности на уроках баскетбола. Различные ведения мяча и передачи в движении. Терминология избранной игры.	1
81.	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
82.	Технико-тактические действия. Ведение мяча без сопротивления защитника.	1
83.	К.У. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
84.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
85.	К.У. Поочерёдное ведение и передача мяча.	1
86.	Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка).	1
87.	Правила и организация избранной игры. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
	Раздел легкая атлетика	18ч
88.	Правила безопасности и гигиенические требования на уроках л/атлетики. Прыжок в высоту способом «перешагиванием».	1
89.	Спорт и спортивная подготовка. Техника прыжка в высоту способом «перешагиванием».	1
90.	Поднимание туловища за 30сек., сгибание разгибание рук в упоре лежа (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
91.	Челночный бег 3x10 метров.	1
92.	10-минутный равномерный бег (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
93.	К.У. Бег 60м. (выполнение нормативов ГТО).	1
94.	Дальнейшее обучение технике спринтерского бега.	1
95.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1
96.	Техника прыжка в длину с разбега.	1
97.	Основные понятия, применяемые в теории физической культуры и спорта.	1
98.	Техника метания мяча с разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1
99.	К.У. Метание мяча с разбега (выполнение нормативов ГТО).	1
100.	Организации индивидуального отдыха и досуга средствами физической культуры с использованием оздоровительной ходьбы и бега, туристических походов. Техника метания мяча	1

	на дальность с разбега.	
101.	К.У. Бег 2000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
102.	Подтягивание на перекладине (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречная эстафета.	1
103.	Круговая тренировка. Эстафетный бег.	1
104.	К.У. Бег 3000 метров (выполнение нормативов ГТО).	1
105.	Выполнение нормативов ГТО.	1
	Итого	105ч

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:

знать/понимать

- 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;

уметь

- 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, адаптивной (лечебной) физической культуры 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;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- 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.

Материально-техническое обеспечение

Учебник:

В.И.Лях, А.А.Зданевич «Физическая культура» 8-9 кл.М.: Просвещение 2012.

Учебно-методическое обеспечение:

Рабочая программа «Физическая культура» 5-9 кл.М : Просвещение 2018

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания обучающихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасности к спортивному инвентарю и оборудованию определяются видом физических упражнений. Снаряды (бревно, брусья, перекладина др.)

не должны иметь в сочленениях и узлах прогибов, люфтов, качаний, а детали крепления (зацепы, крючки, винты, заклёпки и гайки) должны обеспечивать надёжность соединений. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

№ п/п	Наименование объектов и средств МТО	Количество	Примечание
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>			
1.	Образовательные программы	Д	
2.	Учебно-методические пособия и рекомендации	Д	
3.	Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
<i>Технические средства обучения</i>			
4.	Музыкальный центр	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>			
5.	Бревно гимнастическое напольное (3 м)	Д	
6.	Переключатель гимнастический (пристеночный)		
7.	Планка гимнастическая (пластик) 1 м.		
8.	Стенка гимнастическая	П	
9.	Скамейка гимнастическая жесткая (4м)	П	
10.	Комплект навесного оборудования (переключатель)	П	
11.	Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные	П	
12.	Козёл гимнастический	Д	
13.	Скакалка детская	П	
14.	Стойки для прыжков в высоту 2 м.	Д	
15.	Планка для прыжков в высоту 3 м.	Д	
16.	Турник-переключатель навесн. На гимнастическую стенку		
17.	Канат для лазания х/б 6 м.		
18.	Брусья навесные для гимнастической стенки (металл)		
19.	Мат гимнастический складной (иск. кожа)	П	
20.	Мостик гимнастический подкидной	Д	
21.	Гимнастические палки	П	
22.	Обручи	Д	
23.	Рулетка измерительная	Д	
24.	Щит баскетбольный тренировочный	Д	
25.	Сетка волейбольная	Д	
26.	Сетка баскетбольная	Д	
27.	Аптечка	Д	
28.	Льжи	К	
29.	Ботинки лыжные	Д	

<i>Игры и игрушки</i>			
30.	Стол для игры в настольный теннис	Д	
31.	Бадминтон	Д	
32.	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	Д	

К – на человека

Д – на класс

П – комплект для работы в группах (5-6 человек)

Ф – комплект для фронтальной работы (1-2 человека)

АННОТАЦИЯ
к рабочей программе по физической культуре для 9
класса

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

1. федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, приказа МО РФ «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» № 01-374 от 22.10.2007.
2. «Примерной программы основного общего образования по физической культуре» /Сайт Министерства образования и науки РФ// Электронный ресурс: <http://old.mon.gov.ru/work/obr/dok/obs/3837/>;
3. УМК «Физическая культура» авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич издательства Просвещение, который входит в федеральный перечень учебников, утвержденный в 2014 году (Приказ Минобрнауки от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»)
4. Положения о разработке рабочих программ педагога учебных предметов, учебных курсов, предпрофильных курсов в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта основного общего образования.
5. Учебного плана МБОУ «Сары-Чумышская ООШ».

Учебный план школы отводит для обязательного изучения учебного предмета на этапе основного общего образования в 9 классах 105 часов из расчета 3-х учебных часов в неделю.

Изучение физической культуры в основной школе направлено на достижение следующей цели:

-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.