

**ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ШКОЛА-ИНТЕРНАТ № 25" СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ОТКРЫТОГО АКЦИОНЕРНОГО ОБЩЕСТВА
«РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»**

РАССМОТРЕНО:
Заседание МО
Протокол № 1
от "27" августа 2018 г.
Руководитель МО
Стародубова Н.С.

СОГЛАСОВАНО:
Заседание МС
Протокол № 1
от "28" 08 2018 г.
Зам. директора по УМР
Верещагина И.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 205
от "28" 08 2018 г.

Директор
Банных Н.Л.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

9 класс

Разработал:
учитель Часовитин С.С.
/первая квалификационная категория/

2018– 2019 учебный год

Рабочая программа «Физическая культура» для обучающихся 9 класса составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И.Ляха, А.А.Зданевича/авт.-сост. А.А. Каинов, Г.И. Курьерова - Волгоград.: Учитель, 2010, соответствующей Федеральному компоненту государственного образовательного стандарта Основного общего образования и допущенной Министерством образования РФ, в соответствии с Основной образовательной программой ООО Школы-интерната №25.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа.

Учебно-методический комплект:

1. Журнал «Спорт в школе». Издательство «Первое сентября».
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. – М.: "ВАКО", 2007.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. – М.: Просвещение, 2013.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Безопасность уроков, соревнований и походов. – М.: "Издательство НЦ ЭНАС", 2003.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Силовая подготовка детей школьного возраста. – М.: "Издательство НЦ ЭНАС", 2002.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физическая воспитания учащихся 1-11 классы. – М.: Просвещение, 2012.
7. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. Физическая культура. 5-7 классы.

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

9 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности обучающихся и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

9 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по заказу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы

9 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

1.4. Приемы закаливания.

9 класс. Пользование баней.

1.5. Спортивные игры:

Волейбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Мини-футбол

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по мини-футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики.

8–9 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкая атлетика.

5–9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий.

1.8. Лыжная подготовка

5–9 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжной подготовке. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

2. Вариативная часть:

2.1. Спортивные игры (баскетбол)

5–9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр.

Требования к уровню подготовки учащихся

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся 5-9 классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать/понимать:

- историческое развитие физической культуры в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках;
- возрастные особенности развития физических качеств;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики (8-10 упражнений) с учетом индивидуальных способностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (8-10 комбинаций), технические действия спортивных игр;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях плаванием;
- выполнять дыхательные упражнения при выполнении упражнений по плаванию;
- выполнять правильную технику плаванием (кролем на груди и кролем на спине, плавание способом брасс и баттерфляй);
- выполнять согласованность работы рук, ног и дыхания в плавании;
- выполнять старт с тумбочки;
- проплыть дистанцию 25, 50 метров изученными способами;
- осуществлять судейство школьных соревнований по плаванию;
- проплыть дистанцию 200-300м метров без учета времени.

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;
- проведения самостоятельных занятий плаванием.

Тематическое планирование 9 класс:

№ урока	Тема урока	Количество часов
	Легкая атлетика (14 часов)	
	Спринтерский бег, эстафетный бег (7 часов)	

1	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт (до 30 м).	1
2	Низкий старт (30 м). Стартовый разгон.	1
3	Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (70-80 м).	1
4	Эстафетный бег. Круговая эстафета.	1
5	Бег 30 м на результат. Игра «Футбол».	1
6	Финиширование. Встречные эстафеты.	1
7	Бег 60 м на результат. Игра «Лапта».	1
Прыжок в длину способом «согнув ноги». Метание малого мяча (5 часа)		
8	Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов, отталкивание.	1
9	Подбор разбега, отталкивание, приземление.	1
10	Прыжок в длину на результат. Метание мяча.	1
11	Метание мяча (150 г) на дальность.	1
12	Прыжок в длину с места на результат.	1
Бег на средние дистанции (2 часа)		
13	Бег 1000 м. Игра «Футбол».	1
14	Бег 1500 м – девочки, 2000 м - мальчики на результат. Игра «Лапта».	1
Гимнастика (18 часов)		
Висы. Строевые упражнения (6 часов)		
15	Инструктаж по технике безопасности. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне.	1
16	Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).	1
17	Упражнения на гимнастической скамейке. Подтягивание в висе.	1
18	Подъем переворотом силой (м). Подъем переворотом махом (д).	1
19	Подтягивание в висе на результат.	1
20	Поднимание прямых ног в висе. Эстафеты.	1
Опорный прыжок. Строевые упражнения. Лазания (6 часов)		
21	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1
22	Прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком (д).	1
23	Общеразвивающие упражнения с обручами. Лазание по канату в два приема.	1
24	Перестроения из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении.	1
25	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты.	1
26	Прыжок способом «ноги врозь» (м). Прыжок боком (д).	1
Акробатика (6 часов)		
27	Из упора присев стойка на руках и голове (м). Равновесие на одной руке (д).	1
28	Длинный кувырок с трех шагов (м). Эстафеты.	1
29	«Мост» (с помощью). Развитие координационных способностей.	1
30	Общеразвивающие упражнения с гантелями. Развитие силовых способностей.	1
31	Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат (д).	1
32	Длинный кувырок с трех шагов (м). Эстафеты.	1
Баскетбол (18 часов)		
33	Инструктаж по технике безопасности. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1
34	Передача мяча двумя руками от груди на месте. Правила баскетбола.	1
35	Ведение мяча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
36	Бросок мяча двумя руками от головы с места. Личная защита.	1
37	Ведение мяча с сопротивлением на месте.	1

38	Бросок мяча в движении двумя руками от головы в прыжке.	1
39	Ведение мяча в движении с разной высотой отскока и изменением направления.	1
40	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок.	1
41	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2х2).	1
42	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.	1
43	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х3).	1
44	Ведение мяча с сопротивлением в движении. Взаимодействие трех игроков в нападении «Малая восьмерка».	1
45	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Защита в «зоне».	1
46	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4х4).	1
47	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон».	1
48	Позиционное нападение со сменой мест. Быстрый прорыв (2х1, 3х2).	1
49	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением.	1
50	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3х2, 4х3).	1
Лыжная подготовка (19 часов)		
51	Инструктаж по технике безопасности. Техника разученных ходов.	1
52	Одновременный бесшажный и 2-х шажный ход.	1
53	Спуски, подъемы, повороты.	1
54	Попеременный одношажный и двухшажный ход.	1
55	Коньковый ход.	1
56	Одновременный одношажный ход.	1
57	Одновременный двухшажный ход.	1
58	Коньковый ход.	1
59	Спуски в высокой, средней (основной) и низкой стойке.	1
60	Бег 2000 м на результат.	1
61	Торможение «плугом», «упором».	1
62	Повороты в движении.	1
63	Коньковый ход.	1
64	Одновременный одношажный ход.	1
65	Прохождение отрезков с соревновательной скоростью 3 × 4 по 400–500 м.	1
66	Коньковый ход.	1
67	Торможение боковым соскальзыванием.	1
68	Спуски и подъемы в гору, торможение «плугом», «упором».	1
69	Прохождение дистанции до 3 км.	1
Волейбол (17 часов)		
70	Инструктаж по технике безопасности. Стойки и передвижения игрока.	1
71	Верхняя передача мяча на месте в парах.	1
72	Прыжковая подготовка. Нападающий удар при встречных передачах.	1
73	Передачи мяча в прыжке в парах.	1
74	Передача мяча сверху двумя руками, стоя спиной к цели.	1
75	Блокирование (индивидуальное и групповое).	1
76	Передачи мяча в тройках в прыжке. Прыжковая подготовка. Игра.	1
77	Нижняя, верхняя подачи мяча. Игра.	1
78	Подачи мяча - прием снизу двумя руками.	1
79	Передачи мяча в тройках после перемещения, прием мяча отраженного	1

	сеткой. Игра. Блокирование.	
80	Подачи мяча - прием снизу двумя руками. Прыжковая подготовка. Расстановка игроков на площадке.	1
81	Нападающий удар после передачи мяча.	1
82	Нападающий удар через сетку. Прыжковая подготовка.	1
83	Подачи – прием и розыгрыш в три касания.	1
84	Нападающий удар через 4-ю,3-ю и 2-ю зоны. Блокирование.	1
85	Верхняя передача и прием снизу над собой и в парах – зачет. Волейбол.	1
86	Контроль техники выполнения передач мяча над собой. Игра.	1
Легкая атлетика (16 часов)		
Спринтерский бег, эстафетный бег (8 часов)		
87	Инструктаж по технике безопасности. Игра «Лапта».	1
88	Низкий старт. Стартовый разгон.	1
89	Специальные беговые упражнения.	1
90	Финиширование. Правила соревнований.	1
91	Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Игра «Лапта».	1
92	Бег 30 м на результат.	1
93	Бег по дистанции (70-80 м). Игра «Футбол».	1
94	Бег 60 м на результат.	1
Прыжок в высоту. Метание малого мяча (4 часов)		
95	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Отталкивание. Переход планки.	1
96	Прыжки в высоту с разбега на результат. Приземление.	1
97	Метание мяча на дальность в коридоре 10 м с разбега.	1
98	Метание мяча (150 г) на дальность.	1
Бег на средние дистанции (4 часа)		
99	Бег 1000 м. Игра «Футбол».	1
100	Бег 1500 м на результат. Игра «Лапта».	1
101	Бег 2000 м на результат.	1
102	Полоса препятствий. Учебная игра.	1
	Итого	102