

**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  
*И.В. Верещагина*

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, кровообращения 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                           | <b>Спуски</b> 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   | Поддачи 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   | Поддачи – 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 |