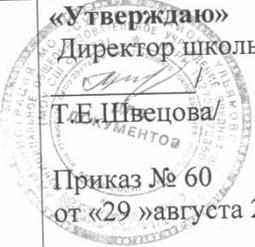


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
средняя школа с.Лава

<p><b>«Рассмотрено»</b> на заседании ШМО Руководитель ШМО:  А.А.Беспомошнова/ Протокол № 1 от «28» августа 2019г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b> Заместитель директора по УВР  Е.Б.Миронова/ от «28» августа 2019г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор школы  Т.Е.Швецова/ Приказ № 60 от «29» августа 2019г.</p> 
--	---	--

**Рабочая программа  
по физической культуре для 9 класса  
на 2019-2020 учебный год  
базовый уровень  
102 часа.**

Автор учебника: В.И. Лях.

Составитель: учитель

Блинков Гаврил Александрович

2019 год.

## **1. Требования к уровню подготовки выпускников.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России ;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с развитой функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержания физических упражнений общеразвивающей и коррегирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергосбережения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности по средствам индивидуальных физических занятий;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышение физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятии физическими упражнениями;

### **Уметь**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать

физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

## **2 Содержание учебного предмета.**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

## **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.** Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.** Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

**Легкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки.** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

### 3. Тематическое планирование

№ урока		Раздел. Тема урока.	§ учебника
п/п	в теме		
<b>Раздел 1. Легкоатлетические упражнения. (25 часов)</b>			
1.	1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег 2мин.	§17
2.	2	Первая медицинская помощь при ушибах, ссадинах, вывихах. Учить эстафетному бегу с передачей палочки. Бег 3мин.	Повторить строевые упражнения
3.	3	Совершенствовать низкий старт и стартовый разгон. Закрепить эстафетный бег. Бег 30м - учет. Бег 4мин.	Повторить технику низкого старта
4.	4	Низкий старт с преследованием. Совершенствовать эстафетный бег. Учет - прыжок в длину с места. Медленный бег 5мин.	Повторить технику спортивной ходьбы
5.	5	Повторить прыжок в длину с разбега. Учёт бега на 60м. Повторить передачу эстафеты. Бег 6мин с ускорениями до 80м.	§18
6.	6	Прыжок в длину с разбега. Повторить метание мяча с разбега в 4 – 5 шагов. Медленный бег 7мин с 2-3 ускорениями по 80м.	Спортивная форма
7.	7	Совершенствовать технику прыжка в длину и метание мяча с разбега. Учёт техники передачи эстафеты. Медленный бег 8мин.	Повторить технику низкого старта
8	8	Прыжковые упражнения. Совершенствовать метание мяча на дальность. Бег в медленном темпе до 9 мин с 2-3 ускорениями по 80 м.	Развитие гибкости
9.	9	Учёт освоения метания мяча на дальность. Медленный бег 10 мин.	Повторить технику метания малого мяча
10	10	Учёт прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе 11 мин 2-3 ускорениями по 80 м.	Развитие двигательных качеств
<b>Подвижные игры</b>			

11	11	Техника безопасности во время занятий спортивными играми. Ведение мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Спортивная форма
12	12	Передачи мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	§19
13	13	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Повторить повороты
14	14	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину.	Развитие двигательных качеств
15	15	Взаимодействие 3х игроков (тройка и малая восьмерка).	§20
16	16	Штрафной бросок. Ловля, передача, броски.	Спортивная форма
17	17	Взаимодействие игроков в нападении и защите через «заслон».	Развитие прыгучести
18	18	Учить технике передачи мяча двумя руками сверху. Преодоление полосы препятствий. Игра «Пионербол».	Развитие прыгучести
19	19	Полоса препятствий. Закрепить передачи мяча двумя руками сверху.	§21
20	20	Учить технике приёма мяча двумя руками снизу. Преодоление полосы препятствий.	Повторить строевые упражнения
21	21	Закрепить приём мяча двумя руками снизу. Совершенствовать передачи мяча двумя руками сверху.	Повторить повороты
22	22	Учить технике нижней прямой подачи мяча. Совершенствовать технику передач мяча.	Развитие двигательных качеств
23	23	Закрепить технику прямой нижней подачи мяча. Совершенствовать технику приёма мяча снизу и передачи сверху.	Повторить строевые упражнения
24	24	Совершенствовать технику пройденных элементов волейбола. Тренировка в подтягивании.	Повторить технику низкого старта
25	25	Повторить элементы волейбола, игра: «Мяч в воздухе»,	Спортивная форма

<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики. (23 часа)</b>			
26	1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	§22
27	2	Кувырки вперед и назад.	Упражнения на коррекцию осанки
28	3	Лазанье по канату в три приема.	Упражнения для профилактики плоскостопия
29	4	Кувырок назад в стойку ноги врозь, длинный кувырок (Ю); два кувырка вперед слитно (Д).	§23
30	5	Из виса на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев (Ю); из упора на н\ж опускание вперед в вис присев (Д).	Комплекс утренней гимнастики
31	6	Стойка на голове и руках (Ю); мост и поворот в упор стоя на одном колене (Д)	Упражнения на снятие усталости
32	7	Лазанье по канату	Прыжки со скакалкой
33	8	Подъем махом назад в сед ноги врозь (Ю); из виса присев на н\ж махом одной и толчком другой в вис прогнувшись с опорой о в\ж (Д)	Прыжки со скакалкой
34	9	Акробатические упражнения	Специальные дыхательные упражнения
35	10	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	§24
36	11	Акробатическая комбинация	Комплекс упражнений на развитие гибкости
37	12	Опорный прыжок: согнув ноги (м); прыжок боком с поворотом на 90° (Д)	Комплекс упражнений на развитие координации

			ии
38	13	Закрепление изученных элементов на снарядах. Лазание по канату, упражнения в равновесии.	Акробатические упражнения
39	14	Гимнастическая полоса препятствий. Опорный прыжок. Подтягивание, поднимание туловища.	Комплекс утренней гимнастики
40	15	Лазание по канату изученным способом. Игры на внимание.	Упражнения на снятие усталости
41	16	Учёт техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат.	§25
42	17	Опорный прыжок ноги в сед	Прыжки со скакалкой
43	18	Закрепление техники длинного кувырка вперёд, кувырка назад в полушпагат	Повторить строевые упражнения
44	19	Соединение из 3-4 элементов.	Повторить повороты
45	20	Учёт – подтягивание, поднимание туловища. Полоса препятствий, строевые упражнения.	Развитие двигательных качеств
46	21	Упражнения в равновесии (д); Стойки и передвижение в стойке (м)	Развитие двигат. кач.
47	22	Упражнения в равновесии (д); освобождение от захватов (м)	§26
48	23	Упражнения в равновесии (д); элементы единоборства (м)	Развитие двигат. кач.
<b>Раздел 3. Лыжная подготовка. (31 час )</b>			
49	1	Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой.	Повторить строевые упражнения.
50	2	Скольльзящий шаг без палок и с палками	Ступающий шаг без палок
51	3	Попеременный двухшажный ход	Скольльзящий шаг без палок
53	4	Повороты переступанием в движении	Подъемы и спуски
54	5	Подъем в гору скольльзящим шагом	Передвижение на лыжах до 1

			км
55	6	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Передвижение на лыжах до 1 км
56	7	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Развитие силы
57	8	Подъем «полуелочкой» Коньковый ход	Развитие выносливости
58	9	Торможение и поворот упором Дистанция 5 км	Профилактики обморожений
59	10	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Повторить строевые упражнения.
60	11	Одновременные ходы Попеременный двухшажный ход	Ступающий шаг без палок
61	12	Спуски и повороты. Коньковый ход.	Скользкий шаг без палок
62	13	Прохождение дистанции до 5км Торможение и поворот упором .	Передвижение на лыжах до 5 км
63	14	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Развивать скоростную выносливость.	Передвижение на лыжах до 1 км
64	15	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Передвижение на лыжах до 1 км
65	16	Коньковый ход. Эстафеты	Развитие силы
66	17	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	Развитие выносливости
67	18	Попеременный двухшажный ход Прохождение дистанции до 4,5км.	Профилактики обморожений
68	19	Коньковый ход.	Повторить строевые упражнения.
69	20	Одновременный одношажный ход	Ступающий

		(стартовый вариант)	й шаг без палок
70	21	Торможение и поворот упором	Комплекс утренней гимнастик и
71	22	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	Упражнения на снятие усталости
72	23	Совершенствовать лыжные ходы на дистанции 4км.	Прыжки со скакалкой
73	24	Коньковый ход Прохождение дистанции до 4,5 км	Прыжки со скакалкой
74	25	Элементы единоборств.	Специальные дыхательные упражнения
75	26	Стойки и передвижение в стойке.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
76	27	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	Комплекс упражнений на развитие координации
77	28	Игра «Выталкивание из круга»	Акробатические упражнения
78	29	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	Комплекс утренней гимнастик и
79	30	Игра «Перетягивание в парах»	Развитие выносливости
80	31	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	Спортивная форма
<b>Раздел 4.Подвижные игры.(23 часа)</b>			
80	1	Броски одной и двумя руками в прыжке.	§27
81	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	Повторить строевые упражнения

			я
82	3	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	Повторить повороты
83	4	Учебная игра в баскетбол.	Развитие двигательных качеств
84	5	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	§28
85	6	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	Развитие двигат. кач.
86	7	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	Развитие прыгучести
87	8	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Развитие прыгучести
88	9	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	Повторить строевые упражнения
89	10	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	§29
90	11	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	Повторить повороты
91	12	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	Развитие двигат. кач.
92	13	Учебная игра в волейбол.	Развитие прыгучести
<b>Легкая атлетика</b>			
93	14	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	Комплекс упражнений на развитие координации
94	15	Бег 30 м, 100м. Медленный бег 6мин.	Повторить строевые упражнения
95	16	Разучить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	§30
96	17	Закрепить прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов. Медленный бег до 7мин.	Закрепить технику высокого

			старта
97	18	Совершенствовать прыжок в длину с разбега в 15-20 шагов.	Спортивная форма
98	19	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет.	§31
99	20	Метание мяча на дальность с 4-5 шагов. Медленный бег бмин.	Развитие двигат. кач.
100	21	Совершенствовать метание мяча на дальность с 4-5 шагов разбега.	Комплекс упражнений на развитие координации
101	22	Упражнения в парах на сопротивление. Старты. Бег - 60м - учет	§32
102	23	Сдача нормативов ГТО	Спортивная форма

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечани я
1	Элементы единоборств.	1		
2	Стойки и передвижение в стойке.	1		
3	Захваты рук и туловища (м), акробатические упражнения (д).	1		
4	Игра «Выталкивание из круга»	1		
5	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
6	Игра «Перетягивание в парах»	1		
7	Игра «Выталкивание из круга»	1		
8	Борьба за предмет(м), акробатика (д)	1		
9	Игра «Перетягивание в парах»	1		
10	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
11	Броски одной и двумя руками в прыжке.	1		
12	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4 на одну корзину	1		
13	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка)	1		
14	Учебная игра в баскетбол.	1		
15	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».	1		
16	Верхняя и нижняя передачи . Учебная игра в баскетбол.	1		
17	Передачи мяча во встречных колоннах. Прием мяча снизу после подачи.	1		
18	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	1		
19	Нижняя прямая подача в заданную часть площадки.	1		

20	Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах.	1		
21	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		
22	Игра в нападении в зоне 3 Игра по упрощенным правилам.	1		
23	Учебная игра в волейбол.	1		
24	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1		