

АНОО «Православная классическая гимназия святителя Филарета Московского»

«Утверждаю»
Директор АНОО «Православная
классическая гимназия святителя
Филарета Московского»
А.А. Киселева

Приказ № 75-ОД от «01» сентября 2018 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре

**в 9 классе
на 2018- 2019 учебный год**

Количество часов

по программе	102
в неделю	3

Составитель: Сокоренко В.В.
учитель физической культуры

2018 год

Пояснительная записка.

Цель: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Задачи:

- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- углубить изучение основ базовых видов двигательных действий;
- развивать творческий подход к дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей;
- создать основу знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- формирование понимание представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля; углубление представлений об основных видах спорта соревнований, оказания первой помощи при травмах;
- формировать привычку к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время;
- совершенствовать коммуникативные умения: воспитание взаимопомощи, дисциплинированности чувства ответственности.
- формировать устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни; закрепление навыков правильной осанки;
- продолжить знакомство со знаниями о физкультурной деятельности, отражающей её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- обобщить знания о терминологии, средствах и методах физической культуры;
- формировать жизненно важные двигательные навыки и умения, их вариативное использование в учебной деятельности и в процессе самостоятельных занятий;
- расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формировать навыки и умения, необходимые для выполнения физических упражнений, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- формировать умения выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями, пользоваться этими умениями и навыками для составления комплексов физических упражнений, для организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в оздоровительных целях, при планировании и контроле физических нагрузок, для профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи;
- отрабатывать проектные умения обучающихся средствами физической культуры.
- формировать позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом, достижение осознания красоты и эстетической ценности физической культуры обучающихся.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 класс из расчёта 2 часа в неделю (всего 382 ч): в 5 классе – 70 ч, в 6 классе – 70ч, в 7 классе – 70 ч, в 8 классе – 70 ч; 3 часа в неделю в **9 классе – 102 ч.**

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях 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 уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием;
- готовиться к выполнению норм и требований комплекса ГТО (4 ступень).

Демонстрировать.

Физич. способности	Физические упражнения	Мальчик и	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	-
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз	-	18
К выносливости	Бег 2000 м, мин	8,50	10,20
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков,	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету "Физическая культура". *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу, волейболу, футболу, настольному теннису и борьбе. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков, так и отдельно один час в четверти.

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

1.1. Естественные основы.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

1.2. Социально-психологические основы.

. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности

и формирование личностью значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

1.3. Культурно-исторические основы.

Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

. Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

1.5. Спортивные игры.

Волейбол

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

Баскетбол

. 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.

Настольный теннис

. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по настольному теннису. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Футбол

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по 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.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

1.7. Легкоатлетические упражнения.

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Борьба.

Терминология борьбы. Самостраховка при падении на бок, спину, грудь. Приемы борьбы стоя, лежа. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий.

Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов по плану	Контрольные работы (тесты)
1.	Легкая атлетика	21	Т-2
2.	Баскетбол	12	
3.	Гимнастика	12	
4.	Борьба	9	
5.	Лыжная подготовка	21	Т-3
6.	Волейбол	12	
7.	Настольный теннис	9	
8.	Футбол	5	
9.	Итоговая контрольная работа по теории физической культуры	1	К-1
	Всего	102	6

Календарно-тематическое планирование по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Класс 9

Учитель Сокоренко В.В.

Количество часов по учебному плану

Всего 102 часа; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе авторской программы В.И.Ляха, А.А.Зданевича

Учебник: Физическая культура 8-9 кл. Учебник для общеобразовательных учреждений, ред. В. И. Ляха. Изд. «Просвещение», 2014 г

№ урока	Тема урока	Домашнее задание	По плану	По факту
	<i>Легкая атлетика – 15ч.</i>			
1	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.	Бег до 3 км.	3.09-7.09	
2	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	Бег до 3 км.	3.09-7.09	

3	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	Бег до 3 км.	3.09-7.09	
4	Бег в равномерном темпе до 20 мин.	Кросс до 3 км.	10.09-14.09	
5	Низкий старт (до 30 метров).	Кросс до 3 км.	10.09-14.09	
6	Высокий старт (до 15 метров).	Кросс до 3 км.	10.09-14.09	
7	Бег с ускорением (до 80 метров).	Бег 100м.	17.09-21.09	
8	Бег с ускорением (до 80 метров).	Бег 100м.	17.09-21.09	
9	Скоростной бег (до 70 метров).	Бег 100м.	17.09-21.09	
10	Скоростной бег (до 70 метров).	Челночный бег – 4х10 м.	24.09-28.09	
11	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Челночный бег – 4х10 м.	24.09-28.09	
12	Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега.	Челночный бег – 4х10 м.	24.09-28.09	
13	Эстафеты (старты из различных исходных положений).	Бег с ускорением.	1.10-5.10	
14	Бег на результат - 100 метров. Контрольный урок.	Бег с ускорением.	1.10-5.10	
15	Бег на результат - 2000 метров. Контрольный урок	Бег с ускорением.	1.10-5.10	
Баскетбол – 12ч.				
16	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Прыжки – 100 раз.	8.10-12.10	
17	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Прыжки – 100 раз.	8.10-12.10	
18	Ловля и передача мяча в движении.	Прыжки – 100 раз.	8.10-12.10	
19	Ведение мяча без сопротивления защитника.	Приседание – 50 раз.	15.10-19.10	
20	Ведение мяча с сопротивлением защитника.	Приседание – 50 раз.	15.10-19.10	
21	Броски одной и двумя руками в прыжке с места.	Приседание – 50 раз.	15.10-19.10	
22	Броски одной и двумя руками в прыжке в движении.	Сочетание приседаний и прыжков.	22.10-26.10	
23	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	Сочетание приседаний и прыжков.	22.10-26.10	
24	Комбинация из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом.	Сочетание приседаний и прыжков.	22.10-26.10	
25	Позиционное нападение.	Сочетание перемещения.	6.11-9.11	
26	Персональная защита.	Сочетание перемещения.	6.11-9.11	
27	Контрольная игра по правилам.	Сочетание перемещения.	6.11-9.11	
Гимнастика – 12ч.				
28	ТБ при занятиях гимнастикой. Правила самоконтроля.	Составить комплекс	12.11-16.11	

		упражнений.		
29	Общеразвивающие упражнения с предметом (гантели). Строевые упражнения: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге.	Составить комплекс упражнений.	12.11-16.11	
30	Висы и упоры: мальчики – подъем переворотом в упор махом и силой.	Составить комплекс упражнений.	12.11-16.11	
31	Висы и упоры: девочки – вис прогнувшись на нижней жерди.	Подтягивание – 10 раз.	19.11-23.11	
32	Висы и упоры: мальчики – подъем махом вперед в сед ноги врозь.	Подтягивание – 10 раз.	19.11-23.11	
33	Опорные прыжки: мальчики – согнув ноги («козел» в длину).	Подтягивание – 10 раз.	19.11-23.11	
34	Опорные прыжки: девочки – прыжок боком «конь в ширину».	Отжимание – 25 раз.	26.11-30.11	
35	Акробатика: мальчики – из упора присев силой стойка на голове и руках.	Отжимание – 25 раз.	26.11-30.11	
36	Акробатика: девочки – равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед.	Отжимание – 25 раз.	26.11-30.11	
37	Акробатика: составление связок изученных элементов.	Поднимание туловища – 32 раза	3.12-7.12	
38	Лазание по канату с помощью и без помощи ног, на скорость.	Поднимание туловища – 32 раза.	3.12-7.12	
39	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и снарядов. Контрольный урок.	Поднимание туловища – 32 раза.	3.12-7.12	
	Борьба – 9 ч.			
40	Приемы самостраховки при падении на бок, спину, вперед.	Лежа на спине – «угол».	10.12-14.12	
41	Приемы борьбы лежа – переворачивание захватом шеи из-под плеча.	Лежа на спине – «угол».	10.12-14.12	
42	Приемы борьбы лежа – переворачивание захватом руки и голени.	Лежа на спине – «угол».	10.12-14.12	
43	Удержание со стороны головы, с боку.	Лежа на животе – поднимание плеч.	17.12-21.12	
44	Болевые приемы - узел руки; рычаг локтя от удержания со стороны головы, с боку.	Лежа на животе – поднимание плеч.	17.12-21.12	
45	Приемы борьбы стоя – бросок через бедро.	Лежа на животе – поднимание плеч.	17.12-21.12	
46	Приемы борьбы стоя – бросок с захватом руки под плечо.	Лежа на спине – «цифры».	24.12-28.12	

47	Приемы борьбы стоя – бросок с захватом двух ног.	Лежа на спине – «цифры».	24.12-28.12	
48	Схватки лежа и стоя. Игры: «Бой петухов», «Наездник» «Слон». Эстафеты с элементами акробатики. Самоконтроль.	Лежа на спине – «цифры».	24.12-28.12	
	<i>Лыжная подготовка – 21 ч.</i>			
49	ТБ при занятиях лыжным спортом. Правила самостоятельного выполнения упражнений.	Совершенствование лыжных ходов.	9.01-11.01	
50	Прохождение дистанции 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	9.01-11.01	
	<i>Волейбол – 12 ч.</i>			
51	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	Подтягивание - 2 п. х 10 р.	9.01-11.01	
52	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	Совершенствование лыжных ходов.	14.01-18.01	
53	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	14.01-18.01	
54	Передача мяча у сетки.	Подтягивание - 2 п. х 10 р.	14.01-18.01	
55	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	Совершенствование лыжных ходов	21.01-25.01	
56	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	21.01-25.01	
57	Передача мяча в прыжке через сетку	Подтягивание - 2 п. х 10 р.	21.01-25.01	
58	Переход с попеременных ходов на одновременные ходы.	Совершенствование лыжных ходов.	28.01-1.02	
59	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	28.01-1.02	
60	Передача мяча сверху, стоя спиной у цели.	Отжимание - 2 п. х 25 р.	28.01-1.02	
61	Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета.	Прохождение дистанции до 5 км.	4.02-8.02	
62	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	4.02-8.02	
63	Прием мяча, отраженного сеткой.	Отжимание - 2 п. х 25 р.	4.02-8.02	
64	Попеременный четырехшажный ход.	Прохождение дистанции до 5 км.	11.02-15.02	

65	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	11.02-15.02	
66	Нижняя (верхняя) прямая подача мяча в заданную часть площадки.	Отжимание - 2 п. х 25 р.	11.02-15.02	
67	Попеременный четырехшажный ход.	Прохождение дистанции до 5 км.	25.02-1.03	
68	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	25.02-1.03	
69	Прямой нападающий удар при встречных передачах.	Прыжки – 120р.	25.02-1.03	
70	Попеременный четырехшажный ход.	Прохождение дистанции до 5 км.	4.03-7.03	
71	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	4.03-7.03	
72	Игра в нападении в зоне 3.	Прыжки – 120р.	4.03-7.03	
73	Преодоление контруклона. Горнолыжная эстафета.	Прохождение дистанции до 5 км.	11.03-15.03	
74	Прохождение дистанции до 5 км.	Прохождение дистанции до 5 км.	11.03-15.03	
75	Игра в защите.	Прыжки – 120р.	11.03-15.03	
76	Выполнение контрольных нормативов.	Прохождение дистанции до 5 км.	18.03-22.03	
77	Выполнение контрольных нормативов.		18.03-22.03	
78	Выполнение контрольных нормативов.		18.03-22.03	
79	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	Лежа на спине «угол».	25.03-29.03	
80	Позиционное нападение с изменением позиций.	Лежа на спине «угол».	25.03-29.03	
81	Контрольная игра по правилам.	Лежа на спине «угол».	25.03-29.03	
	<i>Настольный теннис – 9ч.</i>			
82	Техника перемещений. Удары слева и справа с вращением.	Лежа на спине «угол».	1.04-5.04	
83	Удары слева и справа с вращением.	Наклон вперед из и.п. сидя.	1.04-5.04	
84	Прямые удары с вращением.	Наклон вперед из и.п. сидя.	1.04-5.04	
85	Подачи слева и справа с вращением.	Наклон вперед из и.п. сидя.	8.04-12.04	
86	Подачи слева и справа с вращением.	Приседание – 50 раз.	8.04-12.04	

87	Прием ударов и подач.	Приседание – 50 раз.	8.04-12.04	
88	Прием ударов и подач.	Сочетание приседаний с прыжками.	15.04-19.04	
89	Одиночная игра.	Сочетание приседаний с прыжками.	15.04-19.04	
90	Парная игра.	Сочетание приседаний с прыжками.	15.04-19.04	
91	Одиночная игра. Самоконтроль.	Кросс до 3 км.	22.04-26.04	
	<i>Легкая атлетика – 6 ч.</i>			
92	Кросс до 15 минут.	Кросс до 3 км.	22.04-26.04	
93	Кросс до 15 минут.	Кросс до 3 км.	22.04-26.04	
94	Бег с препятствиями. Челночный бег.	Кросс до 3 км.	6.05-8.05	
95	Бег с препятствиями по местности Челночный бег.	Челночный бег – 3x10 м.	6.05-8.05	
96	Метание мяча с места на дальность и 4-5 шагов разбега.	Челночный бег – 3x10 м.	6.05-8.05	
97	Метание мяча нс места на дальность и 4-5 шагов разбега. Выполнение контрольных нормативов.	Челночный бег – 3x10 м.	13.05-17.05	
	<i>Футбол – 5ч.</i>			
98	Комбинации из освоенных элементов техники перемещения.	Бег 100 м.	13.05-17.05	
99	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	Бег 100 м.	13.05-17.05	
100	Удар по летящему мячу средней частью подъема.	Бег 100 м.	20.05-24.05	
101	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	Бег с ускорением.	20.05-24.05	
102	Игры и игровые задания 2:1; 3:1. Контрольная игра по правилам.	Бег с ускорением.	20.05-24.05	

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 /Соловых В.В.

« 30 » августа 2018 г.