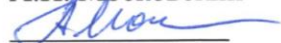


**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»**

**«Рассмотрено и  
принято»**

Методическим  
объединением  
Протокол № 1  
от 30.08.2019  
Руководитель МО  
А.Н. Московский



**«Согласовано»**

Зам. директора по УР  
Д.С. Шульгина  
30.08.2019



**Введено приказом № 149/1  
о/д**

от 30.08.2019

Директор  
М.М. Прочухаева


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Физическая культура  
9 «Г» класс**

Рабочую программу составила: *Баранов Ю.М.*

- планируемые результаты освоения учебного предмета,
- содержание учебного предмета,
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

2019-2020 учебный год

**Аннотация к рабочей программе основной школы учебного предмета  
«Физическая культура» (9 класс)**

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Основной уровень образования, учебный план 9 класс, 2 часа в неделю.
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников.
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС ООО. 2. В.И. Лях. Рабочие программы по физической культуре. 5-9 класс. ФГОС Н.Г. — М.: Просвещение, 2018 г.
Учебники	Рабочая программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура 9 класс»: В.И. Лях. Физическая культура. 5-9 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений
Другие пособия (если используются)	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
Электронные ресурсы (если используются)	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.proschkolu.ru">http://www.proschkolu.ru</a></li><li>• <a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a></li><li>• <a href="http://interneturok.ru">http://interneturok.ru</a></li></ul>

## **Планируемые результаты освоения содержания курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **Личностные результаты**

- воспитывать патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитывать чувство ответственности и долга перед Родиной;
- формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки;
- формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку;
- осваивать социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участвовать в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- развивать моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формировать нравственные чувства;

- осознавать значение семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### **Метапредметные результаты**

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- овладевать сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.
- знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

### **Предметные результаты**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### ***Ученик научится:***

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры, волейбол, баскетбол, гандбол, бадминтон в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100м. из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки);
- метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10— 15 м

## Содержание учебного предмета

### Знания о физической культуре

**История физической культуры.** Зарождение Олимпийских игр древности. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители). Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Наши соотечественники — олимпийские чемпионы. Цель и задачи современного олимпийского движения. История легкой атлетики. Выдающиеся легкоатлеты мира. История баскетбола. Двухкратные и трёхкратные отечественные и зарубежные победители Олимпийских игр.

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

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Психологические особенности возрастного развития. Влияние физических упражнений на основные системы организма. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

**Физическая культура человека.** Развитие выносливости. Силовые способности. Режим дня и его основное содержание. Личная гигиена. Закаливание организма. Рациональное питание. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Гимнастика для глаз. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой.

### 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 физкульт-пауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры. Соблюдение правил разминки, страховки и безопасности.

**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).

## **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 приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом скамейке (девочки). Висы. Лазание по гимнастической стенке.

*Лёгкая атлетика.* Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча. Прыжки в высоту и длину. Бег на короткие, средние и длинные дистанции.

*Лыжные гонки.* Передвижения на лыжах, спуски, подъемы, торможения, переход с одного хода на другой.

*Спортивные игры. Баскетбол.* Игра по правилам. Техника введений, остановок, бросков, стоек

*Волейбол.* Игра по правилам. Поддача, прием, передача, удар.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

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

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

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.



**Контроль двигательной подготовленности и уровня развития физических качеств.**

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	юноши			девушки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 3*10 м, сек	7.2	7.7	8.1	8.4	8.9	9.5
Бег 30 м, секунд	4.8 и меньше	5.2-5.5	5.6 и больше	4.9 и меньше	5.4-5.8	5.9 и больше
Бег 1000м. сек.	209	242	257	262	311	329
Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
Прыжки в длину с места	240	220	190	210	185	170
Подтягивание на перекладине	11	9	7	16	12	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	32	27	22	20	15	10
Наклоны вперед из положения сидя	26	16	5	26	16	10
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	52	45	37

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы  
9 класс (68 ч.)

№	Раздел	Тема урока	Количество часов
1.	Легкая атлетика-16ч.	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	1
2.		Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения.	1
3.		Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Тестирование - бег 30м.	1
4.		Бег по дистанции (70-80м). Финиширование.	1
5.		Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег.	1
6.		Бег 60 м на результат. Специальные беговые упражнения.	1
7.		Техника прыжка в длину с места. Подбор разбега. Метание теннисного мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
8.		Прыжок в длину с места. Метание мяча. Тестирование – подтягивание.	1
9.		Техника прыжка в высоту. Фаза полета. Приземление. Метание мяча.	1
10.		Прыжок в длину на результат.	1
11.		Тестирование – бег (1000м). Специальные беговые упражнения.	1
12.		Бег (1500м - д., 2000м-м.).	1
13.		Техника низкого старта. Эстафетный бег (круговая эстафета).	1
14.		Оценка метания мяча на дальность с 5-6 шагов.	1
15.		Метание мяча на дальность с 5-6 шагов. Тестирование – бег (1000м).	1
16.		Прыжок в высоту. Специальные беговые упражнения.	1
17.	Гимнастика с элементами акробатики-18 ч.	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. Техника выполнения подъема переворотом.	1
18.		Подъем переворотом в упор толчком двумя ногами (м.). Махом одной ногой толчком другой подъем переворотом (д.)	1
19.		Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
20.		Строевые упражнения. Выполнение комбинации на перекладине.	1
21.		Строевые упражнения. Висы. ОРУ с гимнастической палкой.	1
22.		Техника выполнения подъема переворотом. Подтягивание в висе.	1
23.		Изучение техники прыжка способом	1

		«согнув ноги» (м.). Прыжок боком с поворотом на 90°(д.).	
24.		Совершенствование техники опорного прыжка.	1
25.		Опорный прыжок. ОРУ с мячами.	1
26.		Опорный прыжок. Эстафеты.	1
27.		Выполнение комплекса ОРУ с мячом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
28.		Оценка техники опорного прыжка. Эстафеты.	1
29.		Акробатика. Техника кувырка назад, стойка ноги врозь(м.). Мост и поворот в упор на одном колене.	1
30.		Лазание по гимнастической стенке. Техника выполнения длинного кувырка (м.). Мост (д.).	1
31.		Комбинации из разученных акробатических элементов. ОРУ с мячом.	1
32.		Комбинации из разученных акробатических элементов. Лазание.	1
33.		Преодоление гимнастической полосы препятствий.	1
34.		Выполнение на оценку акробатических элементов.	1
35.	<b>Волейбол -10ч.</b>	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Стойки и передвижения игрока.	1
36.		Комбинации из разученных перемещений. Техника приема и передачи мяча над собой во встречных колоннах.	1
37.		Техника нижней прямой подачи, прием подачи. Игра по упрощенным правилам.	1
38.		Техника передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
39.		Оценка техники передачи мяча над собой во встречных колоннах через сетку.	1
40.		Техника прямого нападающего удара после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам.	1
41.		Техника приема и передач мяча. Техника прямого нападающего удара.	1
42.		Техника прямого нападающего удара. Нижняя прямая подача, прием подачи.	1
43.		Передача мяча в тройках после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
44.		Волейбол. Техника отбивания мяча кулаком через сетку. Прямой нападающий удар.	1
45.			Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.
46.		Лыжная подготовка.	1
47.		Попеременно-двушажный ход.	2

<b>48.</b>	<b>Лыжная подготовка-14 ч.</b>	Повороты.	<b>1</b>
<b>49.</b>		Одновременно-одношажный ход.	<b>2</b>
<b>50.</b>		Торможения.	<b>2</b>
<b>51.</b>		Спуски.	<b>2</b>
<b>52.</b>		Коньковый ход.	<b>2</b>
<b>53.</b>		Учебно-тренировочная лыжня на 1000м и 2000м.	<b>1</b>
<b>54.</b>		<b>Баскетбол -10 ч.</b>	Сочетание приемов ведения, передач и бросков. Игровые задания (2 х 2, 3 х 3).
<b>55.</b>	Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Учебная игра.		<b>1</b>
<b>56.</b>	Сочетание приемов ведения, передачи мяча с сопротивлением. Игровые задания (4 х 4).		<b>2</b>
<b>57.</b>	Игровые задания (2 х 2, 3 х 3, 4 х 4). Учебная игра.		<b>2</b>
<b>58.</b>	Сочетание приемов ведения, передачи, броска. Штрафной бросок.		<b>1</b>
<b>59.</b>	Бросок одной рукой от плеча в движении с сопротивлением. Позиционное нападение со сменой места.		<b>1</b>
<b>60.</b>	Техника штрафного броска. Позиционное нападение со сменой места.		<b>1</b>