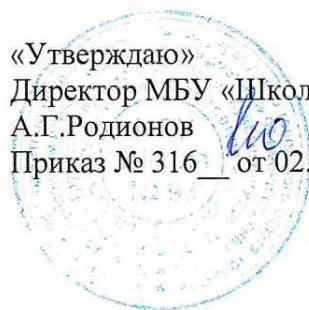


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти "Школа с углубленным изучением отдельных предметов № 93 имени ордена Ленина и ордена Трудового Красного Знамени "Куйбышевгидростроя""

«Принято»  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
от 30.08.2019

«Согласовано»  
На заседании МС  
Протокол №1  
от 30.08.2019

«Утверждаю»  
Директор МБУ «Школа №93»  
А.Г.Родионов  
Приказ № 316 от 02.09.2019



**Рабочая программа  
по физической культуре в 9-х классах**

Класс: 9

Количество часов в неделю: 3 часа

Количество часов в год: 102 часа

Рабочую программу составил:  
Соболева Светлана Васильевна

**Тольятти, 2019**

## I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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; 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 учетом 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

## **II. Содержание учебного предмета**

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека,

приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», Иностранный язык», «Музыка» и др.

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность<sup>1</sup>**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на

---

<sup>1</sup>Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей.

гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки:*<sup>2</sup> передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* *Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).* *Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).*

## **III. Тематическое планирование**

<b>№ урока</b>	<b>Раздел</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Легкая атлетика	Вводный инструктаж по ТБ, оказание первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
2		Спринтерский бег ТБ на занятиях по л/а	1
3		Спринтерский бег КУ 30,60м	1
4		Спринтерский бег КУ 60м	1
5		Челночный бег 3*10 м КУ	1
6		Челночный бег 3*10 м	1
7		Бег в равномерном темпе до 15 мин, девочки – до 10 мин	1
8		Бег на 500 м девочки, 1000-мальчики	1
9		Бег на 500 - 1000м	1
10		Бег с преодолением препятствий	1
11		Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
12		Прыжки в длину с разбега	1
13		Метание малого мяча на дальность	1
14		Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1
15		Броски набивного мяча -2кг	1
16	1 Спортивные игры,	Правила самоконтроля Т.Б. спортивными играми. Терминология игры в баскетбол. Совершенствование стоек и перемещений игрока	1

17		Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов. Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий	1
18		Совершенствование индивидуальной техники волейбола	1
19		Совершенствование ловли и передачи мяча в движении	1
20		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	1
21		Совершенствование техники ловли и передачи мяча в движении	1
22		Совершенствование техники ведения мяча	1
23		Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления	1
24		Совершенствование техники ведения мяча	1
25		Совершенствование техники броска мяча	1
26		Совершенствование техники броска мяча в движении	1
27		Совершенствование индивидуальной техники броска	1
28		Закрепление техники владения мячом	1
29		Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
30		Совершенствование техники перемещений, владений мячом	1
31		Освоение тактических действий	1
32		Совершенствование технических заданий и тактических схем в игровых действиях	1
33	Гимнастика	Правила и организация игры в баскетбол Совершенствование остановок и поворотов. Атлетическая гимнастика. Основные правила занятий	1
34		ТБ при занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые приемы и упражнения	1
35		Совершенствование ОРУ без предметов на месте и в движении	1
36		Совершенствование техники висов и упоров.	1
37		Совершенствовать ОРУ с предметами (гимн. палка)	1
38		Совершенствование техники висов и упоров.	1
39		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
40		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1

41		Акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
42		Разучить акробатическое соединение из 3-4 элементов.	1
43		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Техника опорного прыжка	1
44		Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Техника опорного прыжка	1
45		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Техника опорного прыжка	1
46		Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Техника опорного прыжка	1
47		Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Техника опорного прыжка	1
48	Лыжная подготовка	ТБ на занятиях лыжным спортом Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами Повторение технических действий изученных ранее	1
49-53		Техника лыжных ходов Развитие скоростно-силовых качеств.	4
54-57		Коньковый ход, торможение и поворот «плугом»	4
58-60		Совершенствование тактики лыжных гонок	3
61-64		Развитие скоростных качеств	3
65-68		Совершенствование тактики лыжных гонок	3
69		Подъемы и спуски под уклон. Торможение «плугом»	1
70		Развитие выносливости при лыжной подготовке	1
71-72	2 Спортивные игры	ТБ во время при занятиях спортивными играми. Терминология игры в волейбол. Стойки и перемещения игрока	2
73		Развитие выносливости	1
74-75		Правила и организация игры в волейбол Остановки и повороты	2
76		Игры с мячом	1
77-78		Передача мяча через сетку	2
79		Развитие выносливости	1
80-81		Освоение техники нижней прямой подачи	2
82		Совершенствование техники игры с мячом	1
83-84		Нижняя прямая подача мяча	2
85		Освоение техники нижней прямой подачи	1

86		Совершенствование перемещения, владения мячом	1
87		Совершенствование тактики игры	1
88		Совершенствование тактических действий игры волейбол	1
89-90	2 Легкая атлетика	ТБ на занятиях по л/а Спринтерский бег КУ	2
91-92		Эстафеты с бегом. Значение л/а для совершенствования двигательных способностей	2
93-94		Техника низкого старта	2
95-97		Кроссовый бег 1,5-2 км	3
98		Прыжки в длину с разбега Развитие скоростно-силовых способностей	1
99-100		Метание малого мяча с места на дальность. КУ	2
102		Метание малого мяча стоя на месте в вертикальную цель, в стену. Игра «Быстро и точно», «Снайперы»	2