

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Новожилкинская средняя общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

руководитель ШМО

_____ Л.И.Куракина

протокол № _____

от «__» _____ 20__ г.

«Согласовано»

заместитель директора по УР

_____ Н.П.нечепорук

«Утверждено»

директор школы

_____ И.В.Шаламова

приказ № _____

от «__» _____ 20__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

9 класс

составлена на основе рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура»
(количество часов - 102 ч)

Разработал: учитель физической
культуры
I квалификационной категории
Т.В.Миллер

с. Новожилкино

2021 год

1. Планируемые результаты освоения данной программы

- **Личностные** – включают в себя воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; формирование ответственного отношения к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию, системы значимых социальных и межличностных отношений.
- **Метапредметные** – включают в себя освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике; самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.
- **Предметные** – включают в себя освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

2. Содержание курса

Знания о физической культуре. Физическое развитие человека. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. Совершенствование физических способностей. Адаптивная физическая культура. Профессионально-прикладная физическая подготовка. История возникновения и формирования физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России (СССР). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью
Гимнастика с основами акробатики.

- Освоение строевых упражнений
- Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении
- Освоение общеразвивающих упражнений с предметами
- Освоение акробатических упражнений
- Развитие гибкости

Легкая атлетика.

- Овладение техникой спринтерского бега
- Овладение техникой прыжка в длину
- Овладение техникой прыжка в высоту
- Овладение техникой метания мяча в цель и на дальность
- Развитие скоростно-силовых способностей

Лыжная подготовка.

- Освоение техники лыжных ходов
- Знания

Спортивные игры.

Баскетбол.

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Освоение ловли и передачи мяча

- Освоение техники ведения мяча
- Освоение техники бросков мяча
- Индивидуальная техника защиты
- Освоение тактики игры
- Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Волейбол.

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Освоение техники приема и передач мяча
- Овладение игрой
- Освоение техники нижней прямой подачи

Футбол.

- Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек
- Освоение ударов по мячу и остановок мяча
- Освоение техники ведения мяча
- Освоение техники ударов по воротам
- Освоение тактики игр

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы упражнений для коррекции фигуры, гимнастика для глаз, для профилактики нарушений осанки.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

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

Лыжная подготовка. Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Волейбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

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

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений, ловкости.

Общеразвивающие упражнения. Разминочные упражнения и подготовительные.

3. Календарно – тематическое планирование

Кол-во часов	Раздел	Тема урока	№ урока	Учебная неделя	Коррекция
1	Основы знаний	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма	1	1 неделя	
17	Легкая атлетика	Низкий старт до 30м Бег с ускорением до 50м Скоростной бег до 60м Бег 60м на результат Бег в равномерном темпе до 10 мин Бег в равномерном темпе до 10 мин Бег 1000м на результат Техника выполнения прыжка в длину с места Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча в коридор 10м Метание малого мяча на результат Развитие силовых способностей. Броски набивного мяча Бег с изменением скорости, направления, с преодолением препятствий Челночный бег 3x10м Прыжки через препятствия Эстафеты	2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18	1 неделя 1 неделя 2 неделя 2 неделя 2 неделя 3 неделя 3 неделя 3 неделя 4 неделя 4 неделя 4 неделя 5 неделя 5 неделя 5 неделя 6 неделя 6 неделя 6 неделя	
9	Спортивные игры Баскетбол	Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами Совершенствование поворотов с мячом и без мяча Передачи мяча в парах с последующим броском по кольцу Совершенствование перемещений в стойке, остановка, поворот, ускорение Совершенствование ловли и передачи мяча в парах на месте, в	19 20 21 22	7 неделя 7 неделя 7 неделя 8 неделя	

		движении Передачи мяча в парах в движении с пассивным сопротивлением защитника	23 24	8 неделя 8 неделя	
		Передачи мяча в парах с последующим броском по кольцу Ведение с пассивным сопротивлением защитника Двусторонняя учебная игра	25 26 27	9 неделя 9 неделя 9 неделя	
В процессе урока	Основы знаний	Терминология избранной спортивной игры: (техника ловли, передачи, ведения мяча или броска); Тактика нападений (быстрый прорыв, расстановка игроков, позиционное нападение) и защиты (зонная и личная защита)	В процессе урока		
14	Спортивные игры Баскетбол	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча Подвижная игра «10 передач» Комбинация из освоенных элементов Комбинация из освоенных элементов Двусторонняя учебная игра Комбинация из освоенных элементов Свободное нападение Свободное нападение Позиционное нападение Позиционное нападение Взаимодействие трех игроков Взаимодействие трех игроков Штрафной бросок Двусторонняя учебная игра	28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41	10 неделя 10 неделя 10 неделя 11 неделя 11 неделя 11 неделя 12 неделя 12 неделя 12 неделя 13 неделя 13 неделя 13 неделя 14 неделя 14 неделя	
2	Легкоатлетические упражнения	Метание набивного мяча двумя руками с места из различных исходных положений на дальность Круговая тренировка	42 43	14 неделя 15 неделя	
5	Гимнастика с элементами акробатики	Совершенствование висов и упоров Упражнения на гимнастической стенке Акробатические упражнения Акробатические упражнения	44 45 46 47	15 неделя 15 неделя 16 неделя 16 неделя	

		Упражнения с гимнастической скакалкой	48	16 неделя	
В процессе урока	Основы знаний	История возникновения и забвения античных Олимпийских игр, возрождение Олимпийских игр современности, Олимпийские принципы, традиции, правила, символика	В процессе урока		
18	Лыжная подготовка	Одновременный одношажный ход Попеременный двухшажный ход Одновременный одношажный ход Коньковый ход. Торможение Торможение и поворот «плугом» Прохождение дистанции 4,5 км Попеременный четырехшажный ход Попеременный четырехшажный ход Прохождение дистанции Попеременный четырехшажный ход Попеременный четырехшажный ход Подъем в гору скользящим шагом Преодоление дистанции 5 км Эстафета с преодолением препятствий Преодоление уклонов. Торможение Преодоление дистанции 5 км Преодоление дистанции 5 км Контрольный урок по лыжной подготовке	49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66	17 неделя 17 неделя 17 неделя 18 неделя 18 неделя 18 неделя 19 неделя 19 неделя 19 неделя 20 неделя 20 неделя 20 неделя 21 неделя 21 неделя 21 неделя 22 неделя 22 неделя 22 неделя	
12	Спортивные игры Волейбол	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед Совершенствование перемещений в стойке Перемещение, остановка, ускорение Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку в парах Передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку Передачи мяча сверху стоя спиной к цели Передачи мяча сверху стоя спиной к цели Передачи мяча сверху стоя спиной к цели Упражнения для совершенствования техники перемещений и	67 68 69 70 71 72 73 74 75 76	23 неделя 23 неделя 23 неделя 24 неделя 24 неделя 24 неделя 25 неделя 25 неделя 25 неделя 26 неделя	

		<p>владения мячом</p> <p>Бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением и без ведения мяча</p>	<p>77</p> <p>78</p>	<p>26 неделя</p> <p>26 неделя</p>	
В процессе урока	Основы знаний	<p>Приемы закаливания</p> <p>Способы самоконтроля</p>	В процессе урока		
6	Спортивные игры Волейбол	<p>Прием мяча, отраженного сеткой</p> <p>Прием мяча, отраженного сеткой</p> <p>Нижняя прямая подача в заданную часть площадки</p> <p>Прямой нападающий удар при встречных передачах</p> <p>Совершенствование комбинаций из освоенных элементов: прием, передача, удар</p> <p>Двусторонняя учебная игра</p>	<p>79</p> <p>80</p> <p>81</p> <p>82</p> <p>83</p> <p>84</p>	<p>27 неделя</p> <p>27 неделя</p> <p>27 неделя</p> <p>28 неделя</p> <p>28 неделя</p> <p>28 неделя</p>	
18	Легкая атлетика	<p>Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»</p> <p>Техника выполнения прыжка в высоту</p> <p>Прыжок в высоту на результат</p> <p>Совершенствование низкого старта до 30м</p> <p>Совершенствование бега с ускорением до 60м</p> <p>Передача эстафетной палочки</p> <p>Эстафета 4х60м</p> <p>Бег 60м на результат</p> <p>Челночный бег 3х10м</p> <p>Бег в равномерном темпе</p> <p>Бег 1000м на результат</p> <p>Метание малого мяча с 4-5 шагов разбега на дальность</p> <p>Метание малого мяча на дальность</p> <p>Метание малого мяча на результат</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с разбега</p> <p>Прыжок в длину с разбега на результат</p> <p>Подведение итогов</p>	<p>85</p> <p>86</p> <p>87</p> <p>88</p> <p>89</p> <p>90</p> <p>91</p> <p>92</p> <p>93</p> <p>94</p> <p>95</p> <p>96</p> <p>97</p> <p>98</p> <p>99</p> <p>100</p> <p>101</p> <p>102</p>	<p>29 неделя</p> <p>29 неделя</p> <p>29 неделя</p> <p>30 неделя</p> <p>30 неделя</p> <p>30 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>31 неделя</p> <p>32 неделя</p> <p>32 неделя</p> <p>32 неделя</p> <p>33 неделя</p> <p>33 неделя</p> <p>33 неделя</p> <p>34 неделя</p> <p>34 неделя</p> <p>34 неделя</p>	

