

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя школа №6»

г. Зарайск

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Средняя школа №6»

Марковский К.К.

2019 г.



Рабочая программа по физической культуре

9 «А» класс

Составитель: Якушкин Михаил Степанович

учитель высшей категории

2019 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 9 «А» класса соответствует основной образовательной программе, учебному плану и годовому календарному графику МБОУ «Средняя школа №6». Составлена на основе авторской программы В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2012 г, соответствует ФГОС и допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации. Авторской программе соответствует предметная линия учебников: Учебник по физической культуре 8-9 класс Виленский М.Я уч. Для общеобр. учр. М. Просвещение 2013, учебник по физической культуре 5-9 класс Лях В.И. физическая культура. Учебник для общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2013 соответствует требованиям освоения основной образовательной программы основного общего образования. На преподавание в 9 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. Содержание авторской программы В.И.Ляха полностью нашло отражение в данной программе.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ УСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» выпускники должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### *Знать/понимать:*

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения 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

посредством регулярных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения 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 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 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.

### ***Объяснять:***

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

***Характеризовать:***

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

***Соблюдать правила:***

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

***Проводить:***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

***Составлять:***

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

| Учебный материал                                 | Мальчики      |               |               | Девочки       |               |               |
|--|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|  | Оценка<br>«5» | Оценка<br>«4» | Оценка<br>«3» | Оценка<br>«5» | Оценка<br>«4» | Оценка<br>«3» |
| Бег 30 метров, сек.                              | 4,9           | 5,1           | 5,5           | 5,0           | 5,5           | 6,3           |
| Бег 60 метров, сек.                              | 9,0           | 9,7           | 10,5          | 9,8           | 10,4          | 11,2          |
| Бег, кросс 1000 метров, мин                      | -             | -             | -             | 4,00          | 4,30          | 5,00          |
| Бег, кросс 1500 метров, мин                      | -             | -             | -             | 7,30          | 8,00          | 8,30          |
| Бег, кросс 2000 метров, мин                      | 10,00         | 10,40         | 11,40         | -             | -             | -             |
| Штрафной бросок в кольцо<br>(10 бросков)         | 3             | 2             | 1             | 3             | 2             | 1             |
| Прыжок в длину с места                           | 200           | 190           | 180           | 185           | 170           | 155           |
| Метание мяча на дальность                        | 40            | 35            | 28            | 26            | 19            | 16            |
| Подтягивание                                     | 9             | 7             | 5             | 19            | 15            | 11            |
| Прыжки через скакалку, 1<br>минута               | 120           | 100           | 80            | 120           | 105           | 90            |
| Отжимание от пола                                | 25            | 22            | 18            | 20            | 15            | 10            |
| Поднимание туловища из<br>положения лежа, 30 сек | 28            | 25            | 23            | 28            | 23            | 18            |
| Прыжки в высоту с разбега                        | 125           | 115           | 105           | 110           | 100           | 90            |
| Прыжок в длину с разбега                         | 410           | 370           | 310           | 350           | 300           | 240           |
| Челночный бег 3х10метров, сек.                   | 8,3           | 8,6           | 9,3           | 8,7           | 9,5           | 10,0          |
| Льжные гонки 1 км, мин                           | 12,00         | 12,30         | 13,30         | 14,00         | 14,30         | 15,00         |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например, 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

1. Основы знаний
2. Двигательные умения и навыки
  - Легкая атлетика
  - Гимнастика
  - Баскетбол
  - Волейбол
  - Футбол
  - Лыжная подготовка
3. Развитие двигательных способностей

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

от « 30 » 08 2019 года

Маркова С.Н.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

от « 30 » 08 2019 года

Князева И.В.



