Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично - Лугский Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа

**« УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ Кринично-Лугской СОШ

Приказ от 31.08.2017год\_ № \_118\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре 9 класс

основного общего образования

Количество часов – 100

Учитель Ласавская Татьяна Викторовна

Программа разработана на основе авторской программы физического воспитания, 1 − 11 классы, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура» 9 класс**

**Легкая атлетика**

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

**Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол)**

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

**Гимнастика**

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

**I.ОСНОВЫ ЗНАНИЙ**

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляция систем дыхания и кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Анализ техники физического упражнения, и освоение и выполнение по объяснению. Ведения дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроль за  функциональным состоянием организма и физической подготовленностью. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека. Водные процедуры (обтирание душ), купание в открытых водоёмах.

**II  ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

**1.       Общая (базовая) физическая подготовка**

***Гимнастика с основами акробатики***

***Акробатика :***

  Комплекс упражнений коррекционной гимнастики. Акробатическая комбинация из изученных элементов. М.- Кувырок назад в упор стоя ноги врозь, длинный кувырок, стойка на голове. Д.-Мост и поворот в упор стоя на одном колене.

***Строевые упражнения – на каждом уроке:***

Команда «Прямо», повороты в движении направо и налево

***Комплекс УГГ – на каждом уроке :***с предметами и без предметов

***Висы :*** Вис на согнутых руках, подтягивание. Подъем переворотом, подъем силой.

***Упражнение в равновесии:*** Ходьба приставными шагами на скамейке;  приседание; соскоки прогнувшись. Пробежка по бревну, прыжки на одной ноге, расхождение при встречи, повороты на носках в полу приседе, полу шпагат, соскок прогнувшись, ласточка.

***Легкая атлетика***

 Старт с опорой на одну руку, бег 30м, 60м,100м, челночный бег 4х15м, прыжок в длину с разбега и с места, метание малого мяча  на дальность, метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток, сгибание  рук в упоре лежа за 30 сек и 1 мин, бег 1000м. преодоление препятствий с опорой на одну руку. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок в высоту способом «Перешагиванием»

 Длительный бег  от 5 до 20 мин. распределения дыхания на дистанции, техника дыхания  на дистанции, кросс2500 м. – девочки, 3000 м- мальчики.

**2. Спортивные игры**

***Футбол***

1.Вбрасывание мяча из-за боковой линии

2.Стойки и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными

и с крестными шагами в сторону.

3.Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема.

4.Остановки мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча

5.Ведение мяча, отбор мяча . Ведение мяча с изменением направления. Техника удара

6.Передача мяча в движении. Обманные движения.

7.Тактика нападения и защиты. Учебная игра в футбол.

8.Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству

Удары по мячу головой, вбрасывание мяча из-за «боковой» линии, обманные движения

Учащиеся должны знать:

1. Вбрасывание руками выполняется в тех случаях, когда мяч полностью выйдет за боковую линию по земле или воздуху.

2. Вбрасывание производится с того места, где он вышел за боковую линию.

3. При вбрасывании игрок, стоя лицом к полю за боковой линией так, чтобы обе ноги касались грунта, держит мяч двумя руками таким образом, чтобы большие пальцы почти соприкасались.

4. При вбрасывании мяча из-за боковой линии игрок занимает исходное положение.

5. Бросок мяча производится посредством энергичного разгибания сзади стоящей ноги, выпрямления туловища и движения рук и кистей.

***Баскетбол***

1.Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе

(совершенствование)

2.Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола

3.Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

4.Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении

5.Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении (совершенствование)

6.Броски мяча в корзину (совершенствование)

7.Вырывание, выбивание мяча (совершенствование)

8.Игра в баскетбол по основным правилам

***Волейбол***

1.Техника передвижений в волейболе.

2.Совершенствование техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения

3.Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками, передача мяча над собой, через сетку

4.Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели

5.Закрепление прямой нижней подачи, прием подачи, подача в заданную часть площадки

6.Прямой нападающий удар при встречных передачах

7.Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)

8.Игра в нападение в 3 зоне. Игра в волейбол по упрощенным правилам.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**В результате изучения физической культуры в 9 классе ученик должен:**

**знать/понимать:**

* роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
* выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
* осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.
* Уметь использовать на занятиях по физической культуры знания и навыки,  приобретенные на уроке.

**УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОСВОЕНИЮ НАВЫКОВ, УМЕНИЙ, РАЗВИТИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ-9кл.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 30м. (сек) | 4,8 | 5,8 | 6,3 | 5,0 | 6,0 | 6,4 |
| 2 | Бег 60м. (сек) | 9,4 | 10,2 | 11,0 | 9,8 | 10,4 | 11,2 |
| 3 | Бег 1000м (мин, сек) | 4,15 | 4,20 | 4,25 | 4,48 | 5,05 | 5,10 |
| 4 | Метание на дальность (м) | 38 | 32 | 28 | 26 | 21 | 17 |
| 5 | Прыжок в длину с места | 200 | 175 | 150 | 190 | 170 | 140 |
| 6 | Вис (сек) | 30 | 28 | 24 | 24 | 23 | 19 |
| 7 | Сгибание рук в упоре лежа | 27 | 26 | 18 | 14 | 13 | 12 |
| 8 | Поднятие туловища с положения лежа  30 сек | 19 | 18 | 17 | 18 | 17 | 14 |
| 9 | Подтягивание (раз) | 8 | 5 | 4 | 19 | 15 | 11 |
| 10 | Челночный бег 4х9  (сек) | 10,4 | 10,7 | 11,0 | 10,8 | 11,0 | 11,5 |
| 11 | Прыжок через скакалку 1 мин  (раз) | 115 | 105 | 90 | 130 | 120 | 105 |
| 12 | Бег 100 м.  (сек) | 14,2 | 16,0 | 17,3 | 14,8 | 16,4 | 17,4 |
| 13 | Наклон  (см) | 9 | 7 | 5 | 13 | 12 | 10 |
| 14 | Метание в горизонтальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 15 | Метание в вертикальную цель с 8 метров 5 попыток | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | Прыжок в высоту | 115 | 100 | 90 | 105 | 90 | 80 |
| 17 | Поднимание туловища 1мин  (раз) | 45 | 40 | 35 | 35 | 30 | 25 |
| 18 | Метание набивного мяча  1 кг. (см) | 455 | 415 | 390 | 475 | 395 | 345 |

**Тематическое планирование по физической культуре 9 класс**

**I четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика – 25 часов** | | | |
| 1 | 04.09 | Инструктаж по охране труда. | 1 |
| 2 | 05.09 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 3 | 07.09 | Стартовый разгон.  Развитие скоростных способностей. | 1 |
| 4 | 11.09 | Низкий старт.  Стартовый разгон | 1 |
| 5 | 12.09 | Низкий старт.  Стартовый разгон | 1 |
| 6 | 14.09 | Финальное усилие.  Эстафетный бег. | 1 |
| 7 | 18.09 | Финальное усилие в эстафетном беге.  Финиширование. | 1 |
| 8 | 19.09 | Развитие скоростных способностей.  **Низкий старт. Бег 60 метров – на результат.** | 1 |
| 9 | 21.09 | Развитие скоростной выносливости.  Дыхание во время бега. | 1 |
| 10 | 25.09 | Метание. Техника безопасности при метании.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 11 | 26.09 | Метание мяча на дальность.  **Челночный бег – на результат**. | 1 |
| 12 | 28.09 | Метание мяча на дальность.  Метание с разбега. | 1 |
| 13 | 02.10 | Прыжки. Развитие силовых и координационных способностей. | 1 |
| 14 | 03.10 | Разновидности прыжков.  Техника безопасности при прыжках. | 1 |
| 15 | 05.10 | Прыжок в длину с разбега. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | 1 |
| 16 | 09.10 | Прыжок в длину с разбега. **Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.** | 1 |
| 17 | 12.10 | Длительный бег.  Развитие выносливости. | 1 |
| 18 | 16.10 | Развитие выносливости.  Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |
| 19 | 17.10 | Развитие силовой выносливости.  Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 20 | 19.10 | **Бег 1000 метров – на результат.**  Техника безопасности при беге. | 1 |
| 21 | 23.10 | Преодоление горизонтальных препятствий.  Бег по пересеченной местности. | 1 |
| 22 | 24.10 | Переменный бег в чередовании с ходьбой.  Дыхание во время бега. | 1 |
| 23 | 26.10 | Совершенствование техники бега на 800 метров. | 1 |
| 24 | 30.10 | Гладкий 15- минутный бег.  Игра в футбол. | 1 |
| 25 | 31.10 | Кроссовая подготовка.  Бег с преодолением препятствий. | 1 |

**II четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Баскетбол – 18час. Основы знаний – 1 час** | | | |
| 26 | 13.11 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Техника безопасности. | 1 |
| 27 | 14.11 | Стойки и передвижения, повороты в движении и на месте. | 1 |
| 28 | 16.11 | Ловля и передача мяча. Различные варианты. Развитие координационных способностей | 1 |
| 29 | 20.11 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 30 | 21.11 | Различные варианты ловли и передачи мяча. | 1 |
| 31 | 23.11 | Ведение мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 32 | 27.11 | Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. | 1 |
| 33 | 28.11 | Ведение мяча левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением скорости и направления. | 1 |
| 34 | 30.11 | Бросок мяча. **Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника,(промежуточный контроль)** | 1 |
| 35 | 04.12 | Бросок мяча в движении. Броски в кольцо со штрафной линии. | 1 |
| 36 | 05.12 | Бросок мяча в движении.Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. | 1 |
| 37 | 07.12 | **Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита (зачёт).** | 1 |
| 38 | 11.12 | Штрафной бросок.Действия игроков в защите. 3-х секундной зоне. | 1 |
| 39 | 12.12 | **Штрафные броски (зачёт).** Основы знаний**.** История игры, основатель, состав, правила. | 1 |
| 40 | 14.12 | Тактика игры: в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. | 1 |
| 41 | 18.12 | Тактика игры: в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. **Броски мяча в кольцо в движении (зачёт).** | 1 |
| 42 | 25.12 | Техника защитных действий. Действия игроков в защите. 3-хсекундная зона. | 1 |
| 43 | 26.12 | Броски в кольцо. Тактика защиты. Развитие кондиционных и координационных способностей. Учебная игра. | 1 |
| 44 | 28.12 | Зонная система защиты **Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Судейство.** | 1 |

**III четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Гимнастика – 15 часов** | | | |
| 49 | 11.01 | Развитие двигательных качеств.  Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. | 1 |
| 50 | 15.01 | Развитие двигательных качеств.  Акробатические упражнения. | 1 |
| 51 | 16.01 | Акробатические упражнения. | 1 |
| 52 | 18.01 | Развитие гибкости.  Акробатические комбинации | 1 |
| 53 | 22.01 | Развитие гибкости.  Акробатические комбинации. | 1 |
| 54 | 23.01 | Упражнения в висе (юноши)  Упражнения в равновесии (девушки) | 1 |
| 55 | 25.01 | Упражнения в висе.  Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. | 1 |
| 56 | 29.01 | **Подтягивание на результат:**  **юноши - на высокой перекладине,**  **девушки – на низкой перекладине.** | 1 |
| 57 | 30.01 | Развитие силовых способностей.  Работа с набивными мячами. | 1 |
| 58 | 01.02 | Опорный прыжок.  Страховка при прыжках. | 1 |
| 59 | 05.02 | Опорный прыжок.  Страховка при прыжках. | 1 |
| 60 | 06.02 | Развитие координационных способностей. Челночный бег с кубиками. | 1 |
| 61 | 08.02 | Челночный бег с кубиками.  Современные системы физического воспитания. (ОЗ) | 1 |
| 62 | 12.02 | Основы знаний. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. | 1 |
| 63 | 13.02 | Развитие координационных способностей. Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, их оздоровительное и прикладное значение. | 1 |
| **Волейбол - 15 часов** | | | |
| 64 | 15.02 | Стойки и передвижения, повороты, остановки.  Техника безопасности при работе с мячом. | 1 |
| 65 | 19.02 | Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила судейства. | 1 |
| 66 | 20.02 | Прием и передача мяча.Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки. | 1 |
| 67 | 22.02 | Прием и передача мяча. **Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки (промежуточный контроль)** | 1 |
| 68 | 26.02 | Подача мяча.  Учебная игра. | 1 |
| 69 | 27.02 | Учебная игра. Подача мяча  Жесты судей. | 1 |
| 70 | 01.03 | Правила игры.  Учебная игра. | 1 |
| 71 | 05.03 | Нападающий удар. Развитие координационных способностей. | 1 |
| 72 | 06.03 | Нападающий удар.  Прием после нападающего удара. | 1 |
| 73 | 12.03 | Развитие координационных способностей. Нападающий удар. | 1 |
| 74 | 13.03 | Техника защитных действий. Одиночный блок вдвоем, страховка. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. | 1 |
| 75 | 15.03 | Техника защитных действий. Одиночный блок вдвоем, страховка. **Верхняя прямая и нижняя подача мяча (зачёт)** | 1 |
| 76 | 19.03 | Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 77 | 20.03 | Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра. | 1 |
| 78 | 22.03 | Тактика игры. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. **Учебная игра.** | 1 |

**IV четверть**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата проведения | Тема урока | Количество часов |
| **Лёгкая атлетика – 22 часа** | | | |
| 79 | 02.04 | Преодоление горизонтальных препятствий.  Инструктаж по ТБ по л/а. | 1 |
| 80 | 03.04 | ОФП.  Равномерный бег (12 минут) | 1 |
| 81 | 05.04 | Развитие выносливости в кроссовом беге. | 1 |
| 82 | 09.04 | Челночный бег: 6\*10 м  Бег 30 метров. |  |
| 83 | 10.04 | Переменный бег.  Бег в чередовании с ходьбой. | 1 |
| 84 | 12.04 | Прыжки со скакалкой:  1 минута в максимальном темпе. | 1 |
| 85 | 16.04 | Кроссовая подготовка.  Дыхание при беге. | 1 |
| 86 | 17.04 | Развитие силовой выносливости.  Бег 1000 метров | 1 |
| 87 | 19.04 | **Бег 1000 метров (зачёт)** Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. | 1 |
| 88 | 23.04 | Гладкий бег.  Бег в чередовании с ходьбой | 1 |
| 89 | 24.04 | Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон. | 1 |
| 90 | 26.04 | Развитие скоростных способностей.  Стартовый разгон. | 1 |
| 91 | 03.05 | Низкий старт.  Бег 60 метров (у) | 1 |
| 92 | 07.05 | Низкий старт.  Бег 60 метров (у) | 1 |
| 93 | 08.05 | Финальное усилие.  Эстафетный бег. | 1 |
| 94 | 10.05 | Эстафетный бег.  Передача эстафетной палочки. | 1 |
| 95 | 14.05 | Развитие скоростных способностей. **Низкий старт – бег 60 метров – на результат.** | 1 |
| 96 | 15.05 | Развитие скоростной выносливости.  Бег по дистанции. | 1 |
| 97 | 17.05 | Метание. Развитие скоростно-силовых качеств. **Прыжки в длину с места – на результат.** | 1 |
| 98 | 21.05 | Метание мяча на дальность. **Челночный бег – на результат**. | 1 |
| 99 | 22.05 | Метание мяча на дальность. **Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.** | 1 |
| 100 | 24.05 | Развитие силовых и координационных способностей. **Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.** | 1 |

" Рассмотрено" "Согласовано" Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

учителей \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От 31 августа 2017 год №\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тихонова О.В.